

Selecciones

ENERO 2025

READER'S DIGEST

MUJERES Y HOMBRES:

¿QUÉ PIENSAN ELLAS DE ELLOS?

PÁGINA 80

*La ciencia no siempre
las respalda*

DIETAS DETOX

PÁGINA 34

Un mundo conectado POR EL MAR

PÁGINA 88

Abolir la industria DEL TABACO

PÁGINA 74

LIDERAR EL FUTURO sin combustibles fósiles

PÁGINA 50

PORTUGAL: mi viaje tras una ruptura

PÁGINA 98





Pistola de lavado de ALTA PRESIÓN

PRESS & CLEAN

¿Tarda horas en lavar el coche y nunca queda como le gustaría? ¿Suciedad en el exterior de su casa difícil de limpiar? ¿Mangueras que siempre acaban enredadas, no llegan donde necesita y el agua no sale con suficiente presión?

Con Press & Clean ¡no habrá suciedad que se resista!

Press & Clean usa la misma tecnología de las “aparatosas” hidrolimpiadoras con cable, pero transformada en una máquina recargable y sin cables que puede llegar a cualquier sitio.

Compacta, portátil y sin cables

Ahorre agua y electricidad

**Poder de limpieza profesional
¡muy fácil de usar!**



VENTANAS, CANALONES, CORNISAS...



BICIS, JUGUETES...



TERRAZAS, EXTERIORES...



COCHES, MOTOS...

INCLUYE:

- Batería recargable ion-litio larga duración + Cargador
- Cañón largo alcance
- Manguera presurizada con filtro
- Dispensador jabón
- Adaptador botellas
- 2 Boquillas atomizadoras (modo presión/cortina).
- Maletín

Potencia 75w
Tensión nominal: 21V
Salida agua: 2,4 l/m.

PRESS & CLEAN
SUPER OFERTA
40% DESCUENTO:
ANTES ~~119€~~
AHORA SÓLO **69€**
(más 4,90€ por gastos de envío)
902 107 902
Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



¡Y un Maletín para guardarlo todo!

GALERIA DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

EX87

Un agitado cóctel

EMPIEZA EL año que pone fin al primer cuarto del siglo XXI. Somos muchos los que recordamos la emoción de ser testigos históricos del comienzo de un nuevo siglo. Y ya van 25 años.

Veinticinco años con sus correspondientes guerras, ataques terroristas, catástrofes naturales y pandemias, como en un agitado cóctel. Pero también con avances, descubrimientos, logros y desafíos increíbles.

Y Selecciones contándolo todo, mes a mes.

No podemos olvidar que el mundo de hoy, tan distinto al de hace 100 años, se caracteriza por estar hiperconectado. Y que esa conexión es posible, en parte, por las complejas redes que surcan los fondos marinos de continente a continente.

Este mes hablamos del desconocido trabajo que realizan las personas que se dedican a reparar este complejo cableado submarino para que el mundo pueda seguir funcionando tal y como lo conocemos hoy (“Los navegantes que conectan el mundo”, pág. 88).

Pero desde que el mundo es mundo, hay temas recurrentes. Como el de las relaciones entre hombres y mujeres. Hemos preguntado a las partes implicadas, y este mes las mujeres nos cuentan lo que les gustaría hacer saber a los hombres (pág. 80).

También es recurrente el hecho de querer depurarnos tras los excesos navideños, o bien con dietas “detox” (pág. 34) o, por qué no, probando una dieta vegana con el Veganuary (pág. 17).

En cualquier caso, queremos desear un muy feliz comienzo de año, y aspiramos a continuar apurando nuestro cóctel, más lleno de lectura e inspiración que de desgracias.

¡Feliz año 2025! 💎

Natalia Alonso

Natalia Alonso

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es



CONTENIDOS

Artículos

34

EN PORTADA

TRATAMIENTOS DETOX

Populares después de Navidad, pero sin respaldo científico.

40

DRAMA

Milagro a 4.300 metros

Cuando falló el paracaídas, sabía que se dirigía a una muerte segura.

50

MEDIO AMBIENTE

Liderar el cambio

Lugares que lideran el camino hacia un futuro con energías limpias.

64

SONRÍE

El amor importa a cualquier edad

Mi nieto no recordará nuestros juegos, pero eso no importa.

68

FOTOGRAFÍA

Naturaleza salvaje

Imágenes del Premio Fotógrafo del Año 2024.

74

SALUD

Por qué hay que abolir la industria del tabaco

Cuando los historiadores se ocupen de esta época, no podrán creerlo.

80

INSPIRACIÓN

Mujeres y hombres

Parte I:

Lo que ellas quieren decirles a ellos.

88

ACTUALIDAD

Los navegantes que conectan el mundo

Reparan los cables submarinos que nos mantienen permanentemente conectados.

CUBIERTA:

IMAGEN CREADA POR IA

98

VIAJES

Carretera de descubrimiento

Tras mi ruptura amorosa, decidí redescubrir Portugal.

106

LECTURA EXTRA

Mi yo diferente

Un accidente en un entrenamiento como ciclista de pista lo cambió todo.

50



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 **Copos de nieve**

TODO LO BUENO

9 **Postal con aroma**

HÉROES

10 **Actitud valiente**

Dos mujeres
y un tirador.

14 **Termina**

esta frase

La habilidad que
quiero dominar
este año...

16 **Cartas**

Tú lo dices.

106

Salud

BIENESTAR CUERPO & MENTE

17 **Veganuary**

20 **Noticias
de la medicina**

El arte de vivir

COCINA

23 **Naranjas**
Símbolo de
prosperidad.

13 COSAS

26 **Reclusos
por el mundo**

29 **Citas citables**



17

Humor

22

Así es la vida

67

La risa, remedio
infalible

97

Gajes del oficio



Pasatiempos

120 **Rompecabezas**

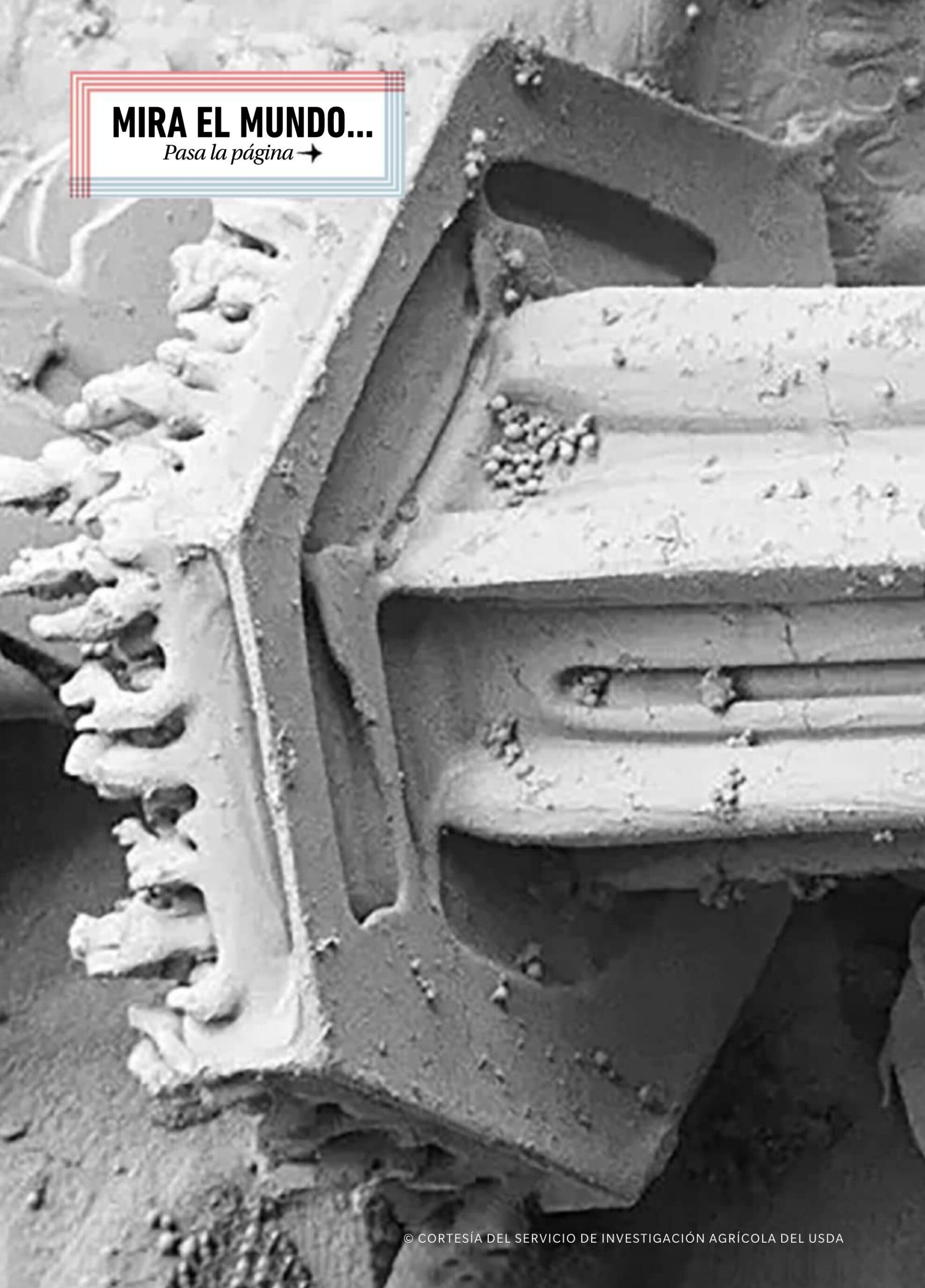
122 **Soluciones**

123 **Trivial**

125 **Vocabulario**

127 **Próximo mes**

128 **Última risa**



MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →







...DE OTRA MANERA

Los copos de nieve parecen casi ingravidos y efímeramente delicados mientras juegan en el esplendor invernal. Las imágenes de un laboratorio del Departamento de Agricultura de Estados Unidos muestran una imagen diferente: la diminuta sección de un copo aparece angulosa y extremadamente masiva bajo un microscopio electrónico de barrido. Estos aparatos pueden alcanzar aumentos de 150.000 veces, ¡y más!

Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica en 45 países
y 10 idiomas.**

© 2025 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva

Bonnie Kintzer

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd

Todo lo
BUENO

RAZONES PARA SONREÍR



Postal con olor

¿TE IMAGINAS EL OLOR de una *baguette* recién hecha saliendo de tu buzón? Es posible, gracias a un nuevo sello de raspar y oler del servicio postal francés. Fabricado con una tinta especial que contiene microcápsulas del seductor aroma a pan, que se liberan al frotar, estos sellos internacionales añaden un extra a las postales con un sentimiento de “¡Ojalá estuvieras aquí!” No todos los gastrónomos le dan su sello de aprobación: un pastelero parisino dijo a *Reuters* que le parecía que tenía más bien un “aroma azucarado y afrutado”. Pero para los aficionados, puede que sea lo mejor desde el pan de molde. 🍞





*Un hombre dispara a dos mujeres.
Nuestro héroe logra sacarlas
de la zona de peligro*

Una actitud valiente

Benjamin Breitegger

“**¡Q**UE ALGUIEN AYUDE a Sylvia, le han disparado!” Esta frase está grabada a fuego en la memoria de Günther Bubendorfer. Como de costumbre, este hombre de 55 años llegó la mañana del 8 de mayo de 2023 a su taller, donde trabaja el vidrio y fabrica lámparas de cristal. De pronto, la secretaria de la cristalería grita esa frase. Sylvia es una mujer del barrio y Bubendorfer la conoce de vista. Le parece inimaginable que le hayan disparado.

“¿Quién va a venir a disparar aquí?”, se pregunta incrédulo. Es un artesano autónomo y está muy orgulloso de su trabajo. Está en su casa, en Estiria, un tranquilo pueblo de 3.400 habitantes al sureste de Graz (Austria). “Aquí hay mucho campo”, dice riendo este hombre nacido en el Tirol. Le gusta la zona, a la que se trasladó en los años 90 con su pareja de entonces. “Straden tiene cuatro iglesias, pero ninguna base Cobra”, explica Bubendorfer. El grupo operativo Cobra es la unidad especial de la policía austriaca, comparable a los Geos españoles. Aquel día los Cobra hubieran tardado demasiado en llegar.

Tras el grito de socorro, Bubendorfer sale corriendo a la calle. Frente a la cristalería, ve a dos mujeres, una de las cuales, Sylvia. Está apoyada en un coche, gimiendo: “Voy a morir”.

“Sí, pero hoy no”, bromea él, que sigue sin creer que se hayan producido disparos. Se acerca a las dos mujeres. En ese momento, Sylvia se desploma. “Quise sujetarla y la agarré justo por la herida del hombro”, recuerda. Entonces se da cuenta de que también sangra por el estómago. Entonces es cuando entiende que alguien la ha disparado.

¿El tirador sigue en los alrededores?
¿Volverá a disparar? Le grita a la cartera

servicio de rescate no puede conducir hasta el lugar del crimen por motivos de seguridad”.

Al principio, Bubendorfer se escandaliza, pero luego reacciona y pregunta: “¿Qué hago? ¿Me llevo a las mujeres?”

“Sí, por favor, si es posible”, responde el agente al teléfono. Lo ideal sería que las llevara al parque de bomberos.

El pequeño coche en el que se apoya Sylvia pertenece a su amiga. Lleva consigo la llave. Bubendorfer empuja hacia abajo el asiento trasero e intenta ayudar a Sylvia, gravemente herida, a tumbarse en el maletero. “No puedo, no

¿EL TIRADOR SEGUÍA EN LOS ALREDEDORES? ¿VOLVERÍA A DISPARAR? NO LO SABÍA

que está en la calle repartiendo cartas: “¡No pares, alguien está disparando!” Pero lo raro es que en ese momento no sienta miedo.

La amiga de Sylvia está a su lado. Le han disparado en la cadera. Llama desesperada a la policía. “Solo decía tonterías”, recuerda Bubendorfer. Así que le quita de las manos el teléfono móvil.

“¿Qué ha ocurrido? ¿Dónde ha ocurrido? ¿Quién es usted?”

Bubendorfer responde a las preguntas lo mejor posible. Y después le pregunta: “¿Dónde está el servicio de rescate?”

El agente le dice que una unidad especial está de camino. Pero añade: “El

puedo”, gime. “¡Tiene que hacerlo!”, le dijo Bubendorfer con determinación, “el equipo de rescate no va a venir, tenemos que salir de aquí”.

Los dos hacen fuerza y consiguen introducir a Sylvia en el maletero. “Su cara estaba cada vez más pálida”, recuerda la mujer, de 55 años. Con su ayuda, su amiga se sienta en el asiento del copiloto. Bubendorfer se pone al volante y sale disparado al parque de bomberos. Pero allí no hay nadie. Da media vuelta y conduce en dirección al puesto de la Cruz Roja del pueblo... y ve cómo la ambulancia se dirige hacia él. “La doctora me dijo después que al principio no quería bajarse de la am-



Bubendorfer se enteró por teléfono de que la ambulancia no podría llegar al lugar de los hechos.

bulancia porque no sabía si yo era el tirador”, recuerda.

Sylvia recibe los primeros auxilios mientras sigue tumbada en el maletero. Bubendorfer y un enfermero la suben a una camilla, donde sigue recibiendo tratamiento. Luego llega un helicóptero de rescate que la traslada a Graz. A su amiga, que no corre peligro de muerte, la trasladan al hospital local.

Mientras tanto, el grupo operativo Cobra ha llegado a la calle, cerca de la cristalería. Las fuerzas especiales aseguran el barrio. Pero el peligro ya ha desaparecido. El hombre del barrio que ha disparado a las dos mujeres durante una disputa entre vecinos, se ha quitado la vida. La operación finaliza por la tarde.

“Fue una experiencia de lo más surrealista”, recuerda ahora Bubendorfer, que siguió trabajando después. Por la

noche, le citaron para interrogarle. “¿Necesita ayuda psicológica?”, le preguntaron los policías.

“No, estoy bien.”

Los agentes de policía le felicitaron por su intervención. “Lo que ha hecho no es nada habitual”, le dice con admiración un agente de Cobra.

“El hombre podría haberle disparado a usted”. En ese momento fue cuando Bubendorfer empezó a darse cuenta de que también le hubieran podido disparar porque la situación era muy peligrosa.

Sylvia sobrevivió. Al cabo de tres meses pudo abandonar el hospital. En el aniversario del tiroteo, celebró su “primer cumpleaños”: su salvador Günther Bubendorfer estaba invitado.

Pero él no se considera un héroe. “Hice lo que haría cualquiera”, dice quitándose importancia. 🍷

TERMINA ESTA FRASE

La habilidad que quiero dominar este año es...

Aprender
cómo perder
peso comiendo
bien y sin
demasiado
esfuerzo.

CATHY POURET
Bélgica

Ser mejor
conferenciante.
Me encanta
hablar e
interactuar con
el público.

MARÍA PEÑA RAMÍREZ
México

Aprender
a hacer pequeñas
reparaciones
en casa.

JAIME VERGAS SANTOS
Portugal

Mi fuerza
de voluntad.

LISANDRO MANUEL
PONCIANO
Guatemala

Mi habilidad
para bailar.
Tengo 71 años
y me encanta.

CHIO VAL
Ecuador

Tocar
la batería.

CAROLINA FORA
España

*El lenguaje
de los signos.*

MARISA TABOADA
DE LAZZARI
Perú

(MAPA) SHUTTERSTOCK

**No
preocuparme
por lo que los
demás piensen
de mí.**

WILMA VOS
Países Bajos

**Deshacerme
de recuerdos
emocionales
inútiles.**

**JOANNA KUNNAS
DE PINEDA**
Finlandia

**Soportar
el silencio.**

ANDREAS
Alemania

**Saber
gestionar
mis
contraseñas.**

KERSTIN
Austria

**Aprender
a ser menos
irritable... ¡pero
ni lo sueñes!**

JEAN-CLAUDE LECLERC
Francia

**Los 365
caracteres
chinos.**

DORIS
Suiza

**Decir
más 'No'.**

CINDY PANG
Hong Kong

**Preparar
un cóctel
margarita
perfecto.**

TINA ROSEN
Nueva Zelanda

**Entender
las reglas
del voleibol.**

TRUDY SCHELL
Australia

CARTAS

Sueños por cumplir



Era 1978 cuando vi a mi hermana mayor llegar con un pequeño librito en la mano que me enseñó y que me hizo énfasis en que no podía coger, ni jugar con él, ya que yo tenía 4 años y era muy traviesa.

Ese libro me generó

toda la curiosidad que se le puede despertar a una niña cuando le prohíben hacer algo, así que al día siguiente, escalé como pude la librería y lo alcancé. Era una edición de la revista Selecciones Reader's Digest y fue la primera vez que tuve una en mis manos. Recuerdo haberla hojeado y leer una breve historia, y es que a los 4 años ya leía: mi madre me había enseñado y así lograba mantenerme entretenida largos periodos de tiempo, y es que los libros eran para mí absolutamente maravillosos.

Gracias a esa primera experiencia, años después nació un sueño en mí. Deseé ser escritora y que mis novelas fueran publicadas, pero eso nunca ocurrió, porque a medida que creces te alejas de los sueños y vives la realidad de las obligaciones que debes cumplir. Hoy tengo 50 años, soy contable y administradora de empresas, madre de una preciosa mujer periodista y de mi sueño quedan las historias, microrrelatos, poemas y prosas que guardo en mi ordenador.

—MARIA DEL PILAR ARISTIZÁBAL



SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE

Cómo celebrar “veganuary”

Ya has oído hablar del “dry January”. Ahora oirás su versión vegetal

Van Van Cleave

A PRINCIPIOS DE año, muchos hacemos propósitos y nos fijamos metas para mejorar nuestra salud, ya sea ir al gimnasio o dejar el alcohol después de las fiestas. En los últimos años, ha surgido un gran interés por un movimiento llamado Enero Vegano. Mientras que el “enero seco” o *Dry January* es comprometerse a dejar el alcohol durante un mes, el “Veganuary” tiene que ver con la comida: alimentos de origen vegetal. Seguir el Veganuary significa seguir una dieta vegana y evitar cualquier

alimento que proceda de animales durante el mes de enero.

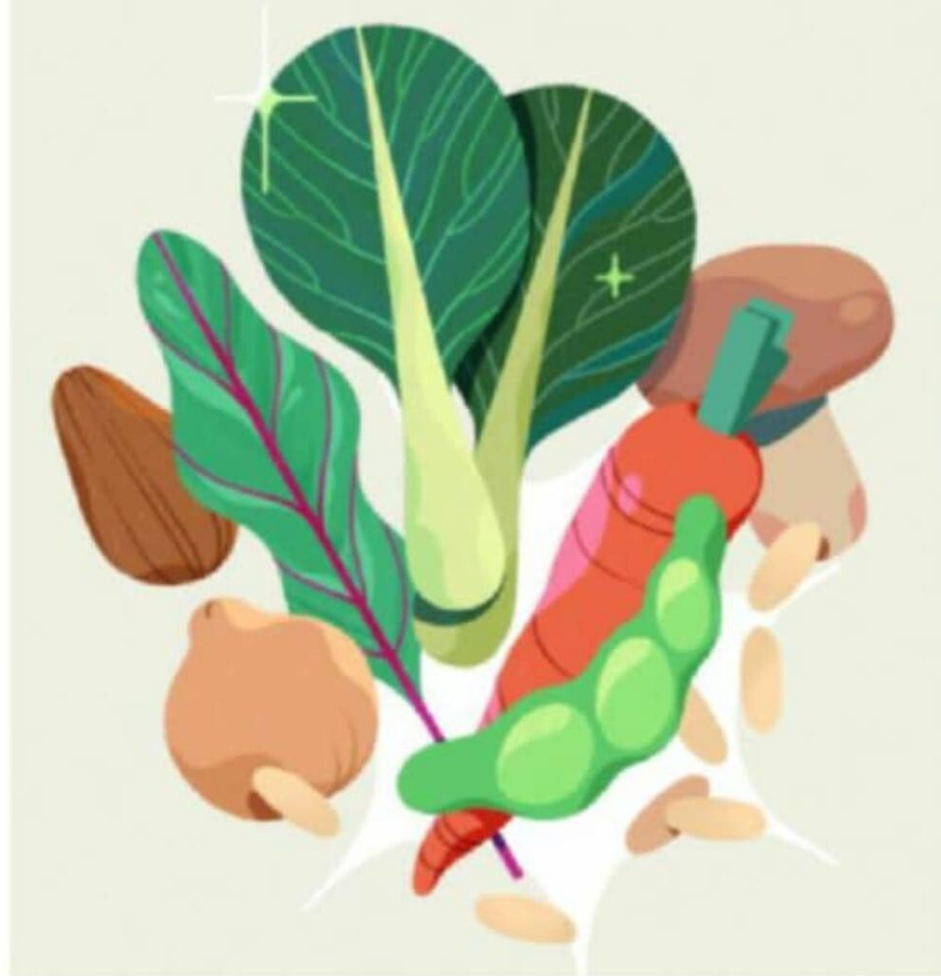
Si tienes curiosidad, ahora es un momento excelente para probar esta dieta basada en plantas. Tiene numerosos beneficios —para tu salud y para el medio ambiente— y puede tener un gran impacto aunque de vez en cuando cometas algún desliz.

¿Cuándo empezó Veganuary?

En 2014, una organización británica sin ánimo de lucro llamada Veganuary, lanzó el propósito expreso de promover las dietas veganas cada mes de enero. En los últimos 10 años, el interés por el movimiento ha aumentado, y ahora participan personas de todos los países del mundo (con la excepción de la Ciudad del Vaticano y Corea del Norte), según la organización.

Ofrece educación, recursos y apoyo —incluidos correos electrónicos y videos diarios— a las personas que sienten curiosidad por el veganismo. Y basándose en encuestas de este año, la organización Veganuary calcula que 25 millones de personas de todo el mundo decidieron probar el veganismo el pasado enero.

La vida basada en las plantas no es un concepto moderno. Se tiene constancia de estilos de vida vegetarianos y veganos desde hace más de 2.000 años. El término “vegano” se introdujo en 1944. Aunque la definición ha cambiado con los años, el principio básico es proteger a los animales eligiendo no consumir alimentos que procedan de ellos.



Muchos vegetarianos evitan comer carne, pero siguen consumiendo productos derivados de animales, como huevos, queso, mantequilla e incluso miel. Pero los veganos solo consumen alimentos derivados de plantas.

¿Cuáles son los beneficios de una dieta vegana?

Numerosos estudios han relacionado las dietas vegetales con beneficios para la salud, como la prevención de la diabetes, la mejora de los niveles de colesterol, el fomento de la pérdida de peso saludable, la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y la protección contra ciertos tipos de cáncer.

Además, el veganismo puede tener un impacto positivo en el planeta al ayudar a reducir los contaminantes que afectan a las temperaturas globales. En 2021, el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático estimó que si la población mundial adoptara una dieta completamente

vegetal, las emisiones globales de dióxido de carbono (CO²) podrían disminuir en casi 8.000 millones de toneladas al año para 2050. Esto se debe a que la cría de ganado, sobre todo vacas para carne y productos lácteos, es actualmente responsable de un 14,5% de las emisiones de gases de efecto invernadero cada año, según el *New York Times*. Esto equivale aproximadamente a todas las emisiones de coches, camiones, aviones y barcos juntos. Otras estimaciones lo sitúan incluso por encima.

¿Cómo puedo unirme?

Si te interesa probar una dieta vegana este mes, puedes empezar por aumentar tu consumo de cereales integrales, legumbres, frutos secos, verduras y frutas. Pero el veganismo no significa comer cualquier cosa de origen vegetal sin tener en cuenta la nutrición. Por ejemplo, las gominolas y patatas fritas son veganos, pero poco saludables. Para aprovechar los beneficios de una dieta vegana, tienes que planificar un poco para asegurarte de que satisfaces todas tus necesidades nutricionales.

Al planificar las comidas, los veganos deben prestar especial atención a los siguientes nutrientes y a sus fuentes vegetales:

- ♦ Vitamina B12 (algas marinas, levadura nutricional)
- ♦ Ácidos grasos omega-3 (linaza, aceite de colza)
- ♦ Hierro (frutos secos, legumbres, verduras de hoja verde oscura, cereales integrales)

♦ Calcio (verduras de hoja verde oscura, garbanzos)

♦ Vitamina D (cereales enriquecidos, algunas setas)

♦ Vitamina K2 (chucrut, kombucha, kimchi)

Además, busca alimentos veganos enriquecidos, como cereales y leches de frutos secos, que suelen contener algunos de los nutrientes mencionados.

Dependiendo de cómo decidas probar el veganismo, puede que necesites suplementos para asegurarte de que obtienes cantidades adecuadas de nutrientes como las vitaminas D y B12, que pueden ser más difíciles de obtener de los alimentos veganos. Puedes consultar organizaciones como Veganuary o la Vegan Society para más información y apoyo.

También es buena idea consultar a tu médico para ver si hay alguna señal de alarma que debas tener en cuenta, en función de tu propia salud y de los medicamentos que tomes.

Al unirte a Veganuary, no seas demasiado duro contigo mismo si tu dieta vegana no es perfecta desde el principio. Lo importante es intentarlo. Como dijo el experto en nutrición de la facultad de Salud Pública T.H. Chan de Harvard, Walter Willett, a NPR en 2019: “Creo que si realmente nos preocupa el mundo que heredarán nuestros hijos y nietos, tenemos que cambiar [a una dieta vegana]. No solo nuestro planeta estará más sano, sino que nosotros también estaremos más sanos.” 🌱

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**

Beth Weinhouse



EJERCICIO Y ANSIEDAD

La actividad con mayores beneficios para aliviar la ansiedad fue el ejercicio, según un estudio de 2024 basado en dos encuestas a casi 9.000 participantes, que se publicó en *PLOS One*, revisada por expertos y publicada por la Public Library of Science. En la primera encuesta, el 24,4% de los que hacían ejercicio con regularidad declararon que no sufrían ansiedad de moderada a grave, frente al 17% que sí lo hacían. En la segunda encuesta, las cifras fueron del 19% y el 12%, respectivamente. La comunicación les seguía de cerca. La meditación, sin embargo, quedó en último lugar.

Remedio para la calvicie

Mientras investigaban la cicatrización de heridas, un equipo turco y británico observó un mayor crecimiento del pelo alrededor de las zonas de ratones que tratadas con 2-deoxi-D-ribosa (2dDR), azúcar que se encuentra de forma natural en ratones y humanos. Los investigadores compararon la 2dDR con tratamientos médicos contra la calvicie, como el minoxidil, y descubrieron que el azúcar era entre un 80% y un 90% más eficaz, sin algunos de sus efectos secundarios. El azúcar parece estimular el riego sanguíneo del cuero cabelludo, revitalizando los folículos pilosos inactivos y fomentando el crecimiento. Según los resultados, publicados en *Frontiers in Pharmacology*, se necesitan más estudios, pero los resultados son prometedores.

Apaga la tele y vive mejor

Un nuevo estudio de la Universidad de Harvard y científicos chinos subraya lo importante que es no ser excesivamente sedentario. El estudio, que siguió a más de 45.000 participantes durante dos décadas, mostró una marcada asociación entre los hábitos televisivos y los índices de envejecimiento avanzado. Cada dos horas extras al día dedicadas a ver la televisión se relacionaba con una reducción del 12% en las probabilidades de llegar a los 70 años sin

FOTOGRAFÍA: ADAM VOORHES; ESTILISTA: ROBIN FINLAY

enfermedades crónicas ni trastornos mentales. Lo ideal sería renunciar a una o dos horas al día en favor de ejercicio moderado o vigoroso.

Un buen tipo de célula grasa

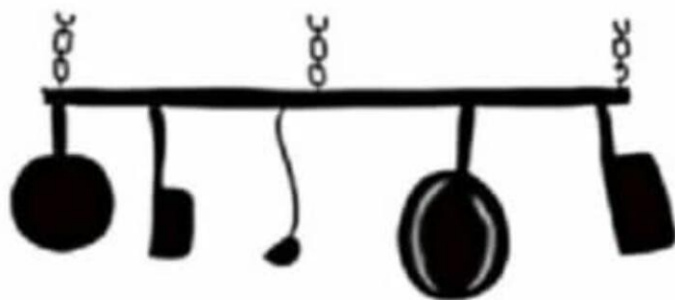
Los científicos han descubierto una nueva célula grasa que carece de una proteína presente en las células marrón, beige y blanca descubiertas anteriormente. Las personas con un

elevado número de células grasas beige suelen ser más delgadas y menos propensas a trastornos metabólicos como la diabetes. Los científicos, dirigidos por investigadores de la Universidad de Basilea, el Centro Médico de la Universidad de Leipzig y el Instituto Oncológico Dana Farber de Boston, afirman que esto puede llevar a nuevos tratamientos, como el trasplante de células o medicamentos para activarlas.



Un sorprendente superalimento para diabéticos

Las personas diabéticas suelen recelar del consumo de patatas, un alimento con alto índice glucémico que puede elevar el azúcar en sangre. Pero una investigación realizada en la Universidad de Nevada Las Vegas en nombre de la Alianza para la Investigación y la Educación sobre la Patata, descubrió que, lejos de ser problemáticas, las patatas están llenas de nutrientes y pueden mejorar la salud cardíaca de las personas con diabetes tipo 2. La científica Neda Akhavan pidió a una docena de sujetos con diabetes tipo 2 que comieran todos los días una pequeña patata asada con piel, mientras que otro grupo comía en su lugar arroz blanco. Al cabo de 12 semanas, los consumidores de patata mostraron una pequeña disminución de la glucemia en ayunas, así como mejoras en la composición corporal, el perímetro de la cintura y la frecuencia cardíaca en reposo. “Una patata, si se prepara correctamente, puede ser funcional y saludable”, afirma Akhavan. 🍟



“No es que tenga demasiado limón, es que sin querer usé el cubo de compostaje”.

Hace poco, en una reunión de padres del colegio, oí por casualidad a una mujer decirle a otra: “Soy consciente de que eres una persona por derecho propio, pero ¿de quién eres madre?”

—ADAM HRANKOWSKI,
Canadá

Un mes de enero vi que había una hoja pegada

en la puerta de la nevera. En ella se enumeraban varios propósitos que se había fijado mi padre para el año que empezaba: colaborar más en casa; perder peso; ser más productivo en el trabajo. Sin perder tiempo, añadí a la nota: “Enviar dinero a mi hija todos los meses a la universidad”.

Días después, mi hermano escribió: “Hacer pagos del coche de Javier”. Mi novio se unió y se le ocurrió poner: “Comprar un *jeep* a mi yerno”. Finalmente, mi padre incorporó un nuevo propósito a su lista modificada: “Educar a los chicos”.

—AJOKEADAY.COM

The background of the entire page is a vibrant collage of orange slices. Some are whole, while others are cut in half, revealing the juicy segments. The colors range from bright orange to deep red, suggesting different varieties like blood oranges. The slices are scattered across a solid blue background, creating a fresh and energetic feel.

El arte de
VIVIR

COMIDA, DATOS Y DIVERSIÓN

Regala naranjas

*Estos cítricos son símbolos
de prosperidad en la cultura china*

Emily Tyra

TODOS PODRÍAMOS proponernos comer más fruta en este nuevo año, y pelar una naranja es una forma estupenda de empezar. Es especialmente oportuno durante el Año Nuevo chino, que comienza el 29 de enero. Entre las festividades está la tradición de regalar naranjas —específicamente mandarinas— como símbolo de prosperidad. La asociación proviene del hecho de que la palabra mandarina suena como otras palabras auspiciosas. “Algunos dicen que su pronunciación en mandarín suena como

la palabra ‘buena suerte’”, explica Koh Ewe, periodista de la revista *Time* afincada en Singapur. “Otros apuntan a su pronunciación cantonesa, que es la misma que la palabra usada para ‘oro’”.

Mientras que la mandarina trae buena suerte, la naranja Navel tiene una maravillosa historia de fondo. El signo revelador de una naranja Navel es su distintiva marca en el ombligo. Ese pequeño “ombligo” es, de hecho, una pequeña segunda naranja. Es el resultado de una mutación en una sola rama de un naranjo descubierto a prin-

LA PIEL DE NARANJA TIENE MÁS CANTIDAD DE NUTRIENTES QUE LA PULPA.

cipios del siglo XIX en un monasterio de Bahía (Brasil). En la década de 1870, se enviaron esquejes al departamento de Agricultura de Estados Unidos en Washington, D.C., donde los horticultores injertaron y propagaron los pequeños cítricos, que ahora crecen en todo el mundo.

Una variedad de naranja tiene demasiado sabor amargo para ser consumida: la naranja de Sevilla, cuyos árboles bordean las calles de su ciudad homónima. La fruta cruda no suele comerse, pero sus flores se destilan en agua de azahar, un ingrediente muy apreciado en la cocina persa y oriental que se convierte en un delicado aroma

floral para postres como la baklava libanesa o el Roscón de Reyes español. Estas naranjas también dan sabor a la mermelada británica agridulce más adorada. No hay más que preguntarle al Paddington, el icónico personaje de los cuentos es famoso por llevar un tarro en su maleta y guardar un sándwich de mermelada “de emergencia” bajo su sombrero.

Las naranjas también dan mucho juego en situaciones saladas. Sicilia es el hogar de la *insalata di arance*, que combina gajos de naranja, virutas de hinojo anisado, aceitunas negras saladas y menta. Y podrías arriesgar al exprimir naranja en el guacamole: Layla Khoury-Hanold, colaboradora en un canal de cocina de la televisión estadounidense, atribuye el truco al chef David Guzmán, que se inspiró después de ver a los camareros de un restaurante de San Antonio, en Texas, añadir zumo de naranja recién exprimido al aguacate.

No es ningún secreto que las naranjas son especialmente ricas en vitamina C. Pero Nicola Shubrook, terapeuta nutricional de la revista británica *Good Food*, afirma que las naranjas son “una potencia nutricional, que favorece la salud del corazón y el cerebro y ayuda a prevenir la anemia y los cálculos renales”. Señala que la piel de naranja contiene más cantidades de nutrientes que la pulpa, por lo que sugiere incorporar la ralladura a tus recetas, como a los copos de avena, a la quinoa o si haces pan. Tu cuerpo lo agradecerá. 🍊



Curiosidades sobre población reclusa

Emily Goodman

1 CERCA DE once millones de personas en el mundo están entre rejas. Pero, según dónde se encuentren, sus circunstancias son muy diferentes. En China, por ejemplo, los delinquentes adinerados pueden contratar dobles para que cumplan sus condenas. Tiene incluso un nombre: *ding zui*, que se traduce como or “cargar con la culpa de otro.”

2 LA CÁRCEL más pequeña del mundo está en Sark, una isla del Canal de la Mancha, con solo dos celdas, pero la delincuencia en la isla es escasa. La mayoría de sus residentes temporales son temporeros y turistas borrachos que pasan la noche en una de las celdas hasta que se les pasa la borrachera.

3 EN CUANTO a las cárceles más grandes (en términos de población), la prisión de Mármara, antes llamada Campus Penitenciario de Silivri, en Estambul (Turquía),

ostenta el récord Guinness mundial oficial, con más de 22.000 reclusos. Sin embargo, un centro de nueva construcción en Tecoluca (El Salvador) tiene capacidad para 40.000 reclusos. Claro que se podría argumentar que Australia fue la prisión más grande del mundo: más de 160.000 presos fueron trasladados allí durante los 80 años que la isla sirvió como colonia penal británica.

4 LA PENITENCIARÍA de São Pedro de Alcântara, en la costa del estado meridional de Santa Catarina, en Brasil, utiliza gansos como perros guardianes. Las autoridades lo cambiaron hace unos 15 años, alegando costes: los sabuesos requieren adiestramiento y visitas al veterinario, mientras que las ocas no. “Nunca ha ocurrido,” dice el funcionario de prisiones Marcos Coronetti, “pero si alguien intentara escapar, las ocas llamarían nuestra atención sin duda.”

5 UNA DE las fugas carcelarias más increíbles de la historia tuvo lugar en una comisaría de Daegu (Corea del Sur) en 2012. El fugado, Choi Gap-bok, un esbelto maestro de yoga recluido en una celda por robo, consiguió colarse por una estrecha ranura para la comida mientras los funcionarios dormían. La abertura no medía ni 15 centímetros de alto por 45 de ancho. Aunque fue detenido luego, su fuga le valió el apodo de “Houdini coreano” en la prensa.

6 ALCATRAZ, EL famoso centro penitenciario estadounidense de San Francisco, fue una de las primeras prisiones en disponer de agua caliente. Se trataba de una medida de seguridad disfrazada de lujo: las duchas calientes dificultaban la aclimatación de los presos a las frías aguas de la bahía de San Francisco que rodean Alcatraz, lo que teóricamente les disuadía de intentar escapar nadando.

7 SIN EMBARGO, la audaz fuga de la prisión descrita en la película de 1979 *La fuga de Alcatraz*, protagonizada por Clint Eastwood en el papel del criminal Frank Morris, tuvo lugar realmente. En 1962, Morris y otros dos presos salieron arrastrándose por un conducto de ventilación después de hacer muchos pequeños agujeros alrededor del conducto para poder quitar el respiradero. Los maniqués que dejaron en sus camas engañaron a los guardias haciéndoles creer que seguían durmiendo en sus celdas. Tras años de investigación, el FBI cerró el caso en 1979 y los declaró legalmente muertos. Sin embargo, el Servicio de Alguaciles de Estados Unidos sigue investigando, por si siguieran vivos.

8 OTRO TRÍO se fugó de la prisión de Parkhurst, en la isla de Wight (Reino Unido), en 1995. Dos de los hombres trabajaban en el taller de chapa de la prisión, donde

fabricaron una copia de la llave maestra de un guardia tras memorizar su forma. Esa llave les permitió abrir cualquier puerta durante su fuga. Pero su plan tras los muros de la prisión no era tan sólido, y fueron detenidos días después.

9 EN 2013, un hombre que cumplía una condena de un mes se fugó de la prisión de Östragård, al suroeste de Suecia, el día antes de su puesta en libertad, por un dolor de muelas. Llevaba días quejándose y no podía soportar más. Tras ir al dentista, se entregó voluntariamente y la policía lo devolvió a la cárcel para que cumpliera un día más.

10 LA PRISIÓN noruega de Halden, al sureste de Oslo, a minutos de la frontera sueca, está considerada una de las de máxima seguridad más humanas del mundo. Su tienda de alimentación y casas para las visitas de fin de semana con la familia, la ponen en consonancia con el compromiso de la prisión con la “normalidad” para los reclusos. Un reportero del *New York Times* que visitó la prisión en 2014 escribió: “La mejor comida que comí en Noruega la hizo un recluso que había pasado casi la mitad de sus 40 años en prisión.”

11 THE CLINK es una organización benéfica inglesa que forma a presos para que

trabajen en restauración tras su puesta en libertad. Como precaución, las paredes de sus restaurantes están forradas con botones antipánico, la cubertería es de plástico y los clientes no pueden entrar con sus móviles. La comida es tan buena que tres de los restaurantes de la organización han sido valorados como número uno de su zona en Tripadvisor.

12 PRISON BLUES, una gran fábrica de ropa de Pendleton (Oregón), emplea a reclusos del Eastern Oregon Correctional Institution para fabricar ropa de trabajo vaquera. Los reclusos ganan un salario para pagar sus propios gastos de encarcelamiento o, en algunos casos, la manutención de sus hijos. El eslogan de la empresa es: “Hecho desde dentro para llevarlo fuera.”

13 ¿NO CONOCES a nadie que haya estado en la cárcel? Seguro que conoces a famosos que sí: Tim Allen, el actor detrás de papeles como el de Buzz Lightyear en las películas de *Toy Story*, cumplió condena por tráfico de drogas. Un adolescente Stephen Fry, actor y cómico británico, pasó unos meses entre rejas por cometer fraude con tarjetas de crédito. Y el ex Beatle Paul McCartney pasó unos días en una cárcel de Tokio en 1980 por cargos de contrabando de drogas, aunque se enfrentaba a una posible condena de siete años. 🍷

CITAS CITABLES

Nunca digo nunca, porque de lo único que estoy segura en la vida es del cambio.

—Gisele Bündchen, MODELO, EN VANITY FAIR



Aunque el autocuidado es importante, lo sería menos si nos cuidáramos más los unos a los otros.

—Arianne Shahvisi, FILÓSOFA, EN EL LIBRO ARGUMENTAR POR UN MUNDO MEJOR



Me encanta ser yo. Dios me creó con un propósito. Y no voy a cuestionar a Dios por culpa de la humanidad.

—Caster Semenya, ATLETA DE PISTA, EN TIME

¿Mi refrán español favorito? *No pidas peras al olmo.*

—José Andrés, CHEF, EN ESQUIRE

Aprender a decir no es algo poderoso. Es aterrador rechazar cosas. Pero hacerlo te permite valorarte. Nunca sabes lo que puede ocurrir si te mantienes firme y esperas.

—Luke Evans, ACTOR, EN THE GUARDIAN





*John Grisham, autor de bestsellers,
habla sobre racismo, justicia y fe*

“Nunca he buscado la fama”

Rüdiger Sturm

CON UN TOTAL de 300 millones de libros vendidos, John Grisham es uno de los autores estadounidenses de mayor éxito. Esto se debe también a que los *thrillers* de este abogado de 69 años se caracterizan por la claridad de sus valores. Su nuevo libro de no ficción, titulado *Framed*, en el que él y su coautor, Jim McCloskey, desentrañan espeluznantes errores judiciales, demuestra la importancia que el escritor concede a la justicia.

READER'S DIGEST: *Su nuevo libro describe una serie de escándalos judiciales en los que están implicados personas inocentes condenadas en Estados Unidos. Un tema duro...*

JOHN GRISHAM: A mí tampoco me resultó fácil escribir este libro. Muchos amigos me dijeron que habían tenido que dejarlo después de leer el primer caso. Pero lo que da esperanza es la voluntad de sobrevivir que muestran estas víctimas de la justicia. Son personas extraordinarias.

En sus libros ha tratado repetidamente asuntos como el abuso de la justicia y el racismo en Estados Unidos. ¿Se ha planteado alguna vez dar la espalda a su país de origen?

Esa es una pregunta difícil. Mi familia y yo tendríamos medios económicos para vivir en cualquier sitio. Tenemos un piso en París, y cuando estamos allí, no vemos las noticias. Por otra parte, cada país tiene sus problemas, y nuestros padres, ya ancianos, están en Estados Unidos. Además, tenemos nietos. Y nuestro estilo no es huir. Preferimos quedarnos en casa y luchar por los objetivos que consideramos correctos.

Ha crecido y vive en los estados del Sur, donde la esclavitud estaba muy extendida. ¿Cómo asimila ese legado tan oscuro?

Vi mucho racismo cuando era joven. Sobre todo cuando estudiaba Derecho, me di cuenta de lo mucho que influía en mi entorno. Me hizo sentir mucho dolor y me dije: no voy a vivir así. Seré tolerante y trataré de enmendarlo lo mejor que pueda.

Mi mujer, que piensa como yo, me ayuda mucho. Apoyamos a los políticos que representan nuestros valores. Estamos comprometidos con organizaciones benéficas. Y también nos ocupamos activamente de los capítulos oscuros de nuestra historia.

¿Y cómo se llevan esos valores a la práctica?

Vivimos en una antigua granja de Virginia que formaba parte de una plantación de esclavos. Hemos contratado a arqueólogos para que investiguen la propiedad y han encontrado los restos de un antiguo cementerio de esclavos.

JOHN GRISHAM

Nació el 8 de febrero de 1955 en Jonesboro, Arkansas (EEUU) Tras ejercer como abogado durante diez años, publicó su primera novela, *El jurado*, en 1989, y *La firma*, en 1991, que se convirtió en un *bestseller* mundial. Ambos libros se llevaron al cine con gran éxito, al igual que otros ocho *thrillers* de ambiente judicial y novelas policíacas suyas. En 2006 publicó su primer libro de no ficción sobre un escándalo judicial, *El hombre inocente*. John Grisham está casado y tiene dos hijos.

Mi mujer ha investigado a fondo y ha logrado identificar a muchas personas descendientes de esos fallecidos. Ahora conocemos bastante bien a algunos de ellos.

Se declara cristiano bautista. ¿Cómo influye eso en su vida?

Para mí, es importante ayudar a los pobres. Fue una de las enseñanzas más importantes de Jesús: dar de comer a los hambrientos, hacer algo por las viudas y los huérfanos, ocuparse de los presos. Por eso donamos mucho dinero a organizaciones que ayudan a los necesitados.

¿Sus libros responden también a sus ideales cristianos?

Sí, porque mantengo mis textos limpios, como yo digo. Después de publicar mis primeras novelas, la gente me



El bestseller de Grisham *El jurado* fue llevado al cine en 1996.
El autor (centro) en el plató del rodaje.

decía: “No puedo dejar de leer tus libros porque son apasionantes”. Y lo bueno es que también se los puedo regalar a mi madre de 80 años y a mi hijo de 15”. No uso un lenguaje soez. Y hay cosas sobre las que no escribo.

También hay violencia en sus libros.

Sí, pero depende de cómo se represente. Y ahí es donde mi fe cristiana me ha servido de inspiración.

Sus padres le transmitieron su fe. ¿Hay otras cosas en las que también le influyeron?

Mis padres hacían todo por los demás y por los niños. Me inculcaron muchos valores. Le daré un ejemplo. Mi padre cultivaba algodón, como su padre, y

esa es una vida dura. Yo nací en esa granja de Arkansas. Pero perdió tanto dinero que tuvimos que dejarlo todo de un día para otro. Yo tenía entonces siete años. Después consiguió un trabajo como albañil y trabajó duro durante diez años. Un día me enseñó un cheque y me dijo: “Lo voy a enviar a nuestra antigua tienda en Arkansas, donde aún tenemos una deuda. Después de esto lo habré devuelto todo”.

Me impregné de ese sentido de la integridad y la modestia y lo he practicado para poder ser un modelo para mis hijos. Nunca he buscado la fama, nunca he querido llamar la atención. Y eso es en gran medida mérito de mis padres. Tengo mucha suerte de haber crecido con ellos. 💎



TRATAMIENTOS DETOX

Son populares con el comienzo del año,
pero la ciencia no los respalda

Adrienne Matel DE THE GUARDIAN

El pasado mes de abril, en una conferencia TED en Vancouver (Canadá), observé a una mujer que sacaba de su bolso una variedad de polvos de setas, los metía en un termo y añadía agua caliente de un hervidor de agua para preparar una bebida terrosa. Intrigada, le pregunté por sus prácticas de salud favoritas, y empezó a describirme un viaje reciente a Costa Rica para someterse a plasmáféresis.

“Te quitan el plasma viejo y lo sustituyen por nuevo y fresco”, explicó.

“¿Has donado plasma?”, pregunté. Dijo que era plasma sintético, como tratamiento de desintoxicación por una enfermedad autoinmune.

La plasmáféresis puede eliminar eficazmente los contaminantes, como algunos metales pesados, de la sangre

de personas con problemas de salud específicos, como enfermedades autoinmunes, trastornos sanguíneos e insuficiencia orgánica, y de quienes se han sometido recientemente a trasplantes de órganos. Sin embargo, para las personas sanas, la plasmáféresis no puede mejorar los procesos naturales de desintoxicación del organismo, de los que se encargan eficazmente riñones, hígado, piel, pulmones y otros órganos. Además, la mayoría de los metales pesados de interés se acumulan en nuestros órganos, y solo pueden eliminarse trazas de la sangre.

La plasmáféresis electiva para personas sanas representa una manifestación del mito de la desintoxicación. Clínicas privadas con diversos grados de supervisión la ofrecen, atrayendo a turistas ricos, incluso sanos.

En un post de Instagram de abril de 2023 sobre un tratamiento de desintoxicación de plasma, la ex piloto de carreras Danica Patrick describió el tratamiento de 10.000 dólares como que “limpia gran parte de la sangre” y puede “deshacerse de metales y moho”.

PUEDE SER DIFÍCIL ELIMINAR LA IDEA DE QUE LIMPIAR NUESTRO CUERPO ES ALGO BUENO.



Para ilustrarlo, levantó un saco de líquido ámbar oscuro. “El saco oscuro es mi antiguo plasma”, escribió.

El plasma sano tiene el color de la orina oscura. El sorprendente post de Patrick perpetúa la errónea idea de que las toxinas de nuestro cuerpo se manifiestan como suciedad que podríamos atravesar, como la grasa en un anuncio de detergente para vajillas, si tuviéramos la herramienta adecuada.

La idea de que métodos como las depuraciones, los ayunos a base de zumos, los suplementos y las sesiones de sauna pueden desintoxicar el cuerpo es una de las afirmaciones más engañosas sobre el bienestar. Las prácticas de “desintoxicación” pueden sentir bien, tener cabida en la rutina personal de alguien, llevar a perder peso o

crear un efecto placebo, pero los expertos han desacreditado repetidamente las afirmaciones de que eliminan significativamente las toxinas de nuestro cuerpo. En algunos casos, pueden hacer lo contrario, al dañar nuestros sistemas de desintoxicación incorporados. Los suplementos nutricionales son responsables del 20% de los daños hepáticos tóxicos en Estados Unidos.

Aparte de intervenciones médicas para enfermedades específicas, hay poco que podamos hacer para ayudar a nuestro cuerpo a desintoxicarse más eficazmente, porque ya está hecho para ello. En cambio, es una buena práctica mantenerse hidratado, hacer ejercicio, descansar lo suficiente y mantener una buena nutrición con una dieta equilibrada rica en plantas ricas en vitaminas, lo que favorece las funciones de los riñones, el hígado y otros órganos.

PUEDE SER DIFÍCIL eliminar la idea de que limpiar nuestro cuerpo es bueno, ya que la noción ha cautivado la imaginación pública durante milenios.

“Llevamos haciendo alguna versión detox desde la antigüedad”, afirma el cardiólogo y epidemiólogo Christopher Labos, autor de *¿El café provoca cáncer? Y otros 8 mitos sobre los alimentos que comemos*. Con el desarrollo de la medicina moderna y la teoría de los gérmenes, la noción de que los gérmenes invaden nuestro cuerpo y causan enfermedades, nos hemos dado cuenta de que “gran parte de esa lógica de la desintoxicación no es cierta”, afirma.



Y, sin embargo, creemos y gastamos más que nunca en desintoxicación. Las investigaciones estiman que el mercado mundial de productos detox aumentará de 49.000 millones de dólares en 2019 a 80.400 millones en 2030. Y con la palabra “detox” en la etiqueta, se venden más caros.

En TikTok, más de 132 millones de publicaciones utilizan el hashtag #detox, detallando cómo llenarse el ombligo de aceite de ricino o beber peligrosas bolas de bórax. Los *influencers* obtienen ingresos con enlaces de dudosos productos de desintoxicación.

Los usuarios aumentan su audiencia compartiendo “trucos” de salud que van de lo inútil a lo perjudicial, difundiendo sus creencias de que el agua con limón revolucionó su salud o que la mayoría de las personas tienen el estómago lleno de parásitos.

¿Por qué somos tan susceptibles a las afirmaciones de desintoxicación? No ayuda el que la mayoría de los trucos tengan un poso de lógica, que los hace psicológicamente atractivos, aunque sean espurios. Una vez compré clorofila líquida porque me pareció que beber esencia vegetal pura reforzaría



net aumentan en enero, tras semanas de excesos.

Es fácil descartar a hordas de resacosos desesperados por una solución rápida, a los fanáticos del bienestar que se apropian de tradiciones o a los que su conciencia de la salud termina en manía conspiranoide. Pero en su mayoría, solo parecen querer tratar bien a su cuerpo.

Se trata de un deseo razonable, sobre todo a la luz de nuestro creciente conocimiento de los muchos contaminantes

mi salud. Y la gente que se siente rechazada por la medicina convencional se muestra más receptiva.

Hace una década, en *The Guardian*, el médico alemán Edzard Ernst describió los productos comerciales detox, como las limpiezas y tinturas prefabricadas, como una “explotación criminal de los crédulos”, afirmando que prometían “un remedio sencillo que nos libera de nuestros pecados”.

“Cuando pronunciamos la palabra ‘detox’, suele ser cuando salimos de un fin de semana duro”, afirma el artículo, y es cierto que las búsquedas en Inter-

que hay en nuestro entorno y en nuestro cuerpo. Las investigaciones recientes sobre microplásticos, sustancias químicas en productos de consumo como las sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas (PFAS), contaminantes orgánicos persistentes (COP), disruptores endocrinos y contaminación atmosférica dibujan un panorama inquietante de cómo puede perjudicarnos el contacto con productos y contaminantes cotidianos.

Incluso los comportamientos tradicionalmente saludables pueden causar problemas. El año pasado, investi-

gadores descubrieron PFAS en gran parte de la col kale de Estados Unidos. La col orgánica albergaba incluso más sustancias químicas que sus homólogas convencionales. Y un estudio reciente del Ocean Conservancy y la Universidad de Toronto halló microplásticos en el 88% de las fuentes de proteínas, incluidos marisco, ternera, pollo y tofu.

“LA SOLUCIÓN REAL A LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL ES PARAR DE CONTAMINAR EL AIRE Y EL AGUA”.

Cada vez más investigaciones exploran cómo absorbemos sustancias químicas nocivas a través de la piel por la ropa sintética, como los pantalones de yoga, sobre todo cuando hacemos ejercicio y sudamos. Incluso usar el hilo dental conlleva el riesgo de exposición a sustancias químicas nocivas, ya que ciertos tipos de hilo contienen sustancias químicas perjudiciales. Y así, la pregunta de cómo hacer lo correcto parece imposible de responder.

Labos subraya que la gente necesita acceso a una atención médica de calidad para que sus preguntas médicas puedan ser respondidas por expertos dignos de confianza, y que el papel de

una sólida formación científica es primordial cuando se trata de ayudar a comprender por qué los productos de desintoxicación a menudo no funcionan, como sugiere su marketing.

Comprar un suplemento detox es “mucho más atractivo y fácil de acatar que la verdadera solución” a la contaminación ambiental que nos afecta, dice Labos. Sin embargo, al centrarnos en intentos, en su mayoría inútiles, de purificar nuestros cuerpos, permitimos que la industria nos transfiera la carga de la desintoxicación, en lugar de abordar la causa de la contaminación.

“La verdadera solución es que dejemos de contaminar el aire, el agua”, afirma. “Tenemos que aprobar leyes que aborden estos problemas igual que abordamos la destrucción de la capa de ozono. Ya hemos solucionado problemas similares antes”.

Si empezáramos a pensar en la desintoxicación como prevenir su origen, podríamos redirigir nuestra energía y dinero hacia peticiones colectivas de reducción de daños. Dejar de hacernos limpiezas de colon y centrarnos en imponer normas estrictas a las empresas que tratan el medio ambiente como un retrete. Podríamos ahorrar dinero en clorofila y apoyar el gasto público en la eliminación de PFAS de los ríos.

Nuestra disposición a abrazar ilusiones y tendencias del bienestar es comprensible. Sin embargo, si queremos luchar contra la intoxicación, nuestros esfuerzos deben ir más allá. 

COPYRIGHT GUARDIAN NEWS & MEDIA LTD 2024



MILAGRO A 4.300 METROS DE ALTURA

Sabía que se avecinaba una
muerte segura cuando falló
el paracaídas. Sin embargo,
hoy está escribiendo el
siguiente capítulo
de su vida

Ryan Hockensmith

DE ESPN

ILUSTRACIÓN: *Mark Smith*





EMMA CAREY ESTÁ VOLANDO

y se siente muy feliz. Está a 4.300 metros del suelo, sujetando las correas de su mochila paracaídas como una niña entusiasmada en su primer día de colegio. *Voy a ser paracaidista*, piensa, sin saber que tal vez lo más aterrador que un ser humano pueda experimentar está a punto de sucederle.

Esta joven australiana de 20 años está recorriendo Europa con su mejor amiga, Jemma Mrdak. Es el 9 de junio de 2013 y Emma aún no ha planeado qué hará cuando vuelva a casa. Sería simplificar demasiado las cosas decir que su vida era una hoja en blanco, porque no había hoja. Aún no.

Aquella mañana temprano, en Lauterbrunnen (Suiza), Emma y Jemma se suben a un helicóptero para ascender más de cuatro kilómetros en dirección a las nubes. Cada una sujeta a un para-

caidista experimentado para realizar un salto en tándem. El helicóptero ruge tan fuerte que no pueden hablar y está tan nublado que apenas ven a su alrededor.

En un momento, al percibir el nerviosismo de Jemma, Emma le dedica lo que llaman *La mirada*. Un gesto que comparten dos amigas de muchos años y que tiene todo el sentido para ellas y, tal vez, solo para ellas. *La mirada* implica plegar el labio superior debajo de sí mismo de manera de mostrar al máximo posible los dientes superiores.

Emma le regala *La mirada* a Jemma y Jemma la devuelve, y luego ambas sonríen. Un buen reflejo de su amistad: Jemma, la meticulosa organizadora, y Emma, un espíritu libre amante de la adrenalina. Si había una fiesta, Jemma ayudaba a organizarla y Emma era el alma del encuentro.

Al cabo de unos 20 minutos de vuelo, llega la hora. Emma mira a Jemma, le dice “Te quiero” y luego salta al vacío desde su lado del helicóptero junto al instructor. Treinta segundos después, Jemma salta desde el otro lado. Jemma cierra los ojos durante todo el transcurso del salto, odia cada segundo de lo que está sucediendo. A Emma, sin embargo, le encanta. Vuela durante el primer medio minuto, mientras asimila que se trata de su primer salto en paracaídas. Unos 30 segundos después, siente un golpecito en el hombro, la señal del instructor para cruzar los brazos y esperar la sacudida del despliegue del paracaídas.

Cruza los brazos y luego... nada.

No está desacelerando. Siente un tirón de pelo e intenta ver qué está haciendo el instructor detrás suyo. Pero él está inconsciente. Las sogas de los paracaídas se han enroscado en su cuello y se ha desmayado. Emma puede ver los paracaídas, inmensos tramos de tela roja, agitándose contra el viento como bultos amontonados.

El pánico se apodera de ella. Advierte que ahora se encuentra en medio de una situación que es una pesadilla tan aterradora que ha sido la pesadilla por excelencia de la humanidad desde el inicio de los tiempos: la sensación de caer, caer, y caer. Es en ese momento cuando la mayoría despierta. Pero esto es la vida real para Emma. Piensa en la muerte, en lo que podría haber hecho, dicho y sido. Finalmente se enfrenta al hecho de que no está desacelerando y

que no sobrevivirá cuando aterrice en el prado de vacas más abajo.

Justo antes de impactar contra el suelo, dos pensamientos abrumadores la invaden. El primero es que no quiere morir. No quiere rendirse a la inevitabilidad de su situación. No sabe qué quiere hacer con su vida, pero sí quiere tener una. Luchará contra esto, aunque nadie derrote a la gravedad.

El segundo pensamiento, aquel que más le rompe el corazón: será Jemma quien encuentre su cuerpo.

AL IMPACTAR CONTRA EL SUELO, Emma no puede creer que aún esté consciente. Pide a sus piernas que se muevan, pero no recibe respuesta alguna. Lo intenta una y otra vez. Nada. El equipo es muy pesado y el instructor aún está desmayado y amarrado a su espalda. Siente muchísimo dolor, tan abrumador que no es posible decir con exactitud de dónde proviene.

Solo puede reunir la fuerza suficiente para gritar el nombre de su amiga.

Jemma no puede oírla. Su trayectoria desde el lado opuesto del helicóptero la ha llevado en otra dirección tan lejos que ha perdido de vista a Emma la mayor parte del descenso.

Solo unos minutos antes, a algo más de 1.500 metros sobre el suelo, el instructor de Jemma activa su paracaídas. Ante cualquier inconveniente, lo que es extremadamente inusual, se despliega un paracaídas de emergencia de manera automática a unos 1.500 metros del suelo. La teoría principal

sobre lo que sucedió con los paracaídas de Emma es que su instructor olvidó el altímetro para saber con exactitud a qué altura estaban y, de algún modo, activó el paracaídas principal más tarde de lo debido, en el segundo exacto en que se desplegaba el paracaídas de emergencia, lo que impidió que los dispositivos se abrieran correctamente y llevó a que las cuerdas se enredaran. Las probabilidades, según los expertos, son astronómicas.

Cuando Jemma aterrizó y logra incorporarse, solo puede distinguir a Emma en el suelo a unos 800 metros de distancia. Intenta desesperadamente desconectarse de su paracaídas para poder acercarse. Y luego sale corriendo a toda velocidad.

A lo lejos, Jemma no logra distinguir qué está viendo, si Emma está agachada o tumbada. El instructor no se mueve y Jemma tiene la horrible sensación de que está muerto.

Pero, en el transcurso de su carrera de cinco minutos hasta el lugar, la imagen va cobrando nitidez: Emma, en el suelo, gimiendo agónicamente y gritando “¡Jemma!”. El instructor, tumbado sobre la hierba, inmóvil. Jemma usa el teléfono de una pareja que pasa por allí y pide ayuda.

“¡Jemma, no siento las piernas!”, dice Emma. “Ayúdame a levantarme”.

“Estás muy herida”, dice Jemma. “Creo que debes quedarte donde estás hasta que vengan a ayudarnos”.

Emma escucha a su amiga y Jemma se queda a su lado durante casi una

hora mientras esperan. Un equipo de emergencias médicas llega al lugar e inmediatamente determina que las heridas de Emma son tan graves que hay que trasladarla en helicóptero hasta un hospital en Berna, a unos 55 kilómetros. El equipo también se prepara para trasladar por separado al instructor de Emma, quien también ha sobrevivido.

Bajo el estruendoso rugido del helicóptero, Emma apoya la cabeza. Los analgésicos comienzan a recorrer su cuerpo. Tiempo después advierte el alcance de sus lesiones. Ha sufrido una catastrófica serie de heridas en la parte central de su cuerpo: fractura de esternón, pelvis, sacro y vértebra L1, además de una grave lesión en la médula espinal. No ha derrotado a la gravedad... pero tampoco ha perdido la batalla. Siente una extrañísima combinación de gratitud y conmoción.

Jemma, sentada a su lado, contacta visualmente. Emma está sujeta a la camilla e inmovilizada y casi no puede girar la cabeza. Las dos tienen una expresión sombría. Confundidas. Destrozadas. Pero, al menos, juntas.

Luego Jemma la ve hacer algo ridículo que nunca había necesitado tanto. Mientras vuelan sobre los Alpes hasta un centro médico a 14.000 kilómetros de distancia de todas las personas que conocen, Emma pliega su labio y muestra los dientes.

“Hizo *La mirada*”, dice Jemma, “y fue en ese momento cuando supe que estaría bien”.



Lauterbrunnen, en Suiza, el lugar donde Emma Carey fue a hacer paracaidismo.

EMMA ENTRA EN EL QUIRÓFANO, y la operación dura unas ocho horas. Cuando despierta, de algún modo se la ve bastante igual a la Emma de todos los días. Siempre fue tremendamente optimista y de sonrisa fácil. Pero Emma no es optimista porque la felicidad golpee a su puerta todas las mañanas. Es una de esas personas que todos los días se levanta con el deseo de encontrar la felicidad a través de la niebla de todo lo demás. La felicidad no es un sentimiento para ella: es una misión.

Intenta tener presente todo esto durante lo que se convierte en el mes más difícil de su vida.

Peko Hosoi, profesor de ingeniería del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT) estima que Emma probablemente cayó a una velocidad de 50 a 100 kilómetros por hora, porque la inmensa cantidad de tela de los para-

caídas desaceleró su descenso de velocidades máximas de 200 kilómetros por hora o más. Sin embargo, incluso esa velocidad menor es equivalente a saltar de un piso 10 u 11 de un edificio. “Es sorprendente que alguien sobreviva”, dice Chazi Rutz, miembro del equipo de paracaidistas de Estados Unidos.

La madre y hermana de Emma vienen desde Australia para acompañarla. Emma y Jemma tenían planeado ir a España, donde Jemma iba a realizar un programa de intercambio para obtener créditos para la universidad. Pero no quiere dejar a su amiga.

“Claro que no”, dice Emma. “Estaré bien. Volveremos a vernos pronto”.

Jemma recoge sus cosas y a regañadientes deja el hospital días después.

En la guardia de traumatología, los médicos informan de que Emma está paralizada de cintura para abajo y que

probablemente nunca pueda volver a caminar. La joven comienza a pasar de momentos de inmensa gratitud por estar viva a momentos de ira desatada contra el accidente, el mundo, su cuerpo y todo lo demás. A veces pasa una buena mañana y una mala tarde. Otras, tiene un muy mal momento a las 13:52, uno bueno a las 13:53, y luego todo vuelve a empeorar a las 13:54. Pero siempre intenta llegar a las 13:55.

En algún momento, Emma se entera no solo de que su instructor ha sobrevivido, sino que está ingresado en la misma área del hospital que ella y que lo están tratando por lesiones mucho más leves que las suyas.

Emma decide que, sin importar lo duro que sea lo que se aproxime, debe perdonarlo. Por supuesto que cada poco siente una tremenda rabia contra él, contra los paracaídas, contra el paracaidismo en general, rabia contra todo. Pero se esfuerza por controlar esos sentimientos y la mayoría de las veces funciona. No sabe con certeza cómo, pero un día levanta la mirada desde su cama y allí está él, en una silla de ruedas recuperándose de lesiones significativas en las piernas.

Charlan un rato, y aquella conversación cambia el curso de los siguientes diez años de Emma. Él está tan arrepentido y abatido por lo que ha sucedido, que el perdón la invade. “Me sentí mal por él”, dice. “Pude ver cuánta culpa sentía. Quería que me viera y que viera que estaba bien”.

Después de unas semanas, Emma comienza a usar muletas para apoyarse. ¿Volverá a caminar? Aún no está segura. Pero sí sabe que todos los días está un poco más cerca.

Sin embargo, comienza a desarrollar una complicada relación con la idea de caminar. Escucha a otro paciente decir: “No seré feliz hasta que pueda volver a caminar”. Un pensamiento que ha tenido desde el impacto contra el suelo el día del accidente, y que cobra nueva

EMMA PASA DE MOMENTOS DE INMENSA GRATITUD POR ESTAR VIVA A LA IRA DESATADA.



fuerza en un hospital lleno de médicos y enfermeras bien intencionados que intentan reparar su cuerpo.

Pero se da cuenta de que volver a caminar no puede convertirse en lo más importante de su recuperación. ¿Porque qué pasaría si no lo lograba? ¿Y si el diagnóstico probable de que nunca volverá a tener sensibilidad de cintura para abajo es el veredicto definitivo? Obsesionarse con esa meta la haría aferrarse a una definición específica de éxito que podría estar más allá de cualquier cantidad de trabajo duro,

cirugías o fisioterapia. Decide entonces esforzarse, pero entregarse al resultado. “Hay todo un mundo ahí fuera para conocer, y nada de eso depende de si puedo caminar”, dice.

Alrededor de ese momento, escribe en su diario una frase que la acompaña hasta el día de hoy: “Si puedes, entonces debes”. No sabe con certeza de dónde surge, pero se convierte en su lema, la idea de que estas vidas que nos han dado son tan frágiles que, si algo es posible, debes ir tras ello.

Para Emma, eso significa intentar volver a caminar. Resolver el enfado y el resentimiento que siente. Y, principalmente, volver a todas las personas y a todo lo que ama en Australia. Necesita volver a casa para tratar de sentirse completa otra vez.

Un mes después, Emma recibe la noticia de que puede volver a Australia y continuar su recuperación allí. El traslado cuesta más de 125.000 dólares, que pagará el seguro de viaje que contrató en el último momento. Deben trasladarla en ambulancia hasta el avión y luego al llegar a destino, quitar varias filas de asientos para colocar su cama, y un médico y una enfermera deben acompañarla durante lo que sería un vuelo de unas 20 horas.

Una vez en Australia, la trasladan a un hospital en Sídney. Su hermana Tara la lleva un día a la playa. Siempre ha amado la sensación del mar en los pies. Cuando se sienta en el agua aquel día, físicamente no puede sentir cómo golpean sus piernas las olas, pero el

agua parece estar limpiando su espíritu. Es allí donde debe estar.

En cuanto le dan el alta, se muda a la Costa de Oro, a nueve horas en coche hacia el norte. Sigue con su rehabilitación, esforzándose, teniendo esperanza. Cada paso que da es un milagro. No tiene sensibilidad en las piernas, no siente cuando sus pies se apoyan en el suelo ni cuando están en el aire. Eso significa que sus piernas no transmiten información a su cerebro, por lo que debe pensar hacia dónde moverlas, aunque nunca siente dónde están.

Durante el proceso, sufre algunos reveses. Se corta el tobillo sin darse cuenta y la herida no sana correctamente, lo que la obliga a estar en cama durante casi un año entero. En otra ocasión, está sentada en un banco y ve una mancha de rojo intenso en su pierna. Se ha quemado gravemente con algo, sin darse cuenta.

Pero camina, aunque con una ligera cojera. No le molesta. La vida continúa.

Se gana la vida contando su historia de recuperación. Su libro, *The Girl Who Fell From the Sky* (La chica que cayó del cielo), se publica en 2022. Diseña y comienza a vender un collar que dice: “Si puedes, entonces debes hacerlo”. Trabaja en sus habilidades para hablar en público y, en diciembre de 2023, da una charla TED.

Cuando se acerca el décimo aniversario del accidente en el verano de 2023, Emma tiene una idea: ¿Y si Jemma y ella vuelven allí y finalmente hacen el viaje planeado con 20 años?

Visitar las mismas ciudades, recorrer los mismos sitios, alojarse en los mismos lugares. Terminar lo comenzado. Solo que a los 30 en lugar de a los 20.

Se lo propone a Jemma, que ahora tiene una ocupada vida. Se ha casado y es propietaria de una exclusiva empresa de relaciones públicas y planificación de eventos en Canberra.

DE VUELTA AL PRADO DONDE TUVO EL ACCIDENTE, LEVANTA LOS BRAZOS EN SEÑAL DE TRIUNFO.



Pero aunque parezca buena idea, Emma piensa que tal vez sea solo eso. Quizás volver a Europa es solo un deseo pasajero no demasiado racional.

Sin embargo, cuando lo habla con su amiga, Jemma responde: “Vámonos”.

EN JUNIO DE 2023, Emma está de pie en medio del mismo prado suizo en el que cayó. Y esta vez, con un vestido blanco, levanta los brazos en señal de triunfo mientras coge la mano de su mejor amiga con alegría, y no con la desesperación con la que esperaban la llegada del helicóptero de emergencias.

No tenían ni idea de lo mucho que las ayudaría este viaje. Prácticamente

vuelven sobre sus pasos, incluso se alojan en las mismas cabañas la noche antes de visitar el campo en el que aterrizaron. La hierba es verde y exuberante, lo que probablemente amortiguara al menos parte del impacto.

Mientras Emma y Jemma recorren el lugar, se ríen un buen rato de algo que les contaron hace años: el granjero que cultivaba esa tierra dijo que las vacas eran tan agresivas que, si no las hubiera trasladado a otro lado justo aquella mañana, probablemente habrían corrido en estampida hacia Emma después del aterrizaje.

“Recuerdo lo que sentí al caer en el suelo”, dice Emma. “Lo dramático que fue. Y luego me visualizo allí tumbada dándome cuenta de que estaba paralizada. Y luego veo una vaca que camina hacia mí y me pisotea. ¡Qué final! La chica que fue pisoteada por una vaca”.

Antes del viaje, Emma estaba triste. Estaba bien. Su vida era buena. Pero algo iba mal. Por momentos quedaba atrapada en lo que le había sucedido.

“Pensaba que cuando lo superara, cuando volviera a caminar, cuando saliera del hospital, no me sentiría triste otra vez y estaría agradecida y feliz”, dice. “Por un tiempo, es sencillo vivir en ese plano de gratitud y valoración. Pero a medida que pasa el tiempo y la vida comienza a suceder de nuevo, puede perderse un poco de vista. Nunca había necesitado recordármelo antes. Pero ahora debo parar y volver a meterme en ese estado mental”.



Un prado no muy lejos de donde tuvo lugar el accidente y a donde, diez años después, decidió volver.

Siente que está dejando atrás esa tristeza. Es parte de la naturaleza humana convertir la historia de alguien en su historia, y parece inofensivo. Todos tienen un amigo cuyo matrimonio termina y pasa a ser *el divorciado*, o una prima que pide dinero prestado a la familia y se convierte en *la morosa*. Relacionamos a las personas con alguna de sus historias, y un capítulo de su vida se transforma en el libro entero.

Pero ¿quién puede desear ser reducido a una sola cosa? Esto es particularmente problemático para aquellos que sufren trastornos y discapacidades. Muchas veces se dicen cosas como “Es minusválida” o “es autista” sin pensarlo dos veces y sin mala intención. Pero hay una razón por la que prefieren el lenguaje que prioriza a la persona. No

es autista simplemente, es una persona con autismo. Tiene perro, trabajo, guitarra y una pareja con la que mantiene una relación intermitente.

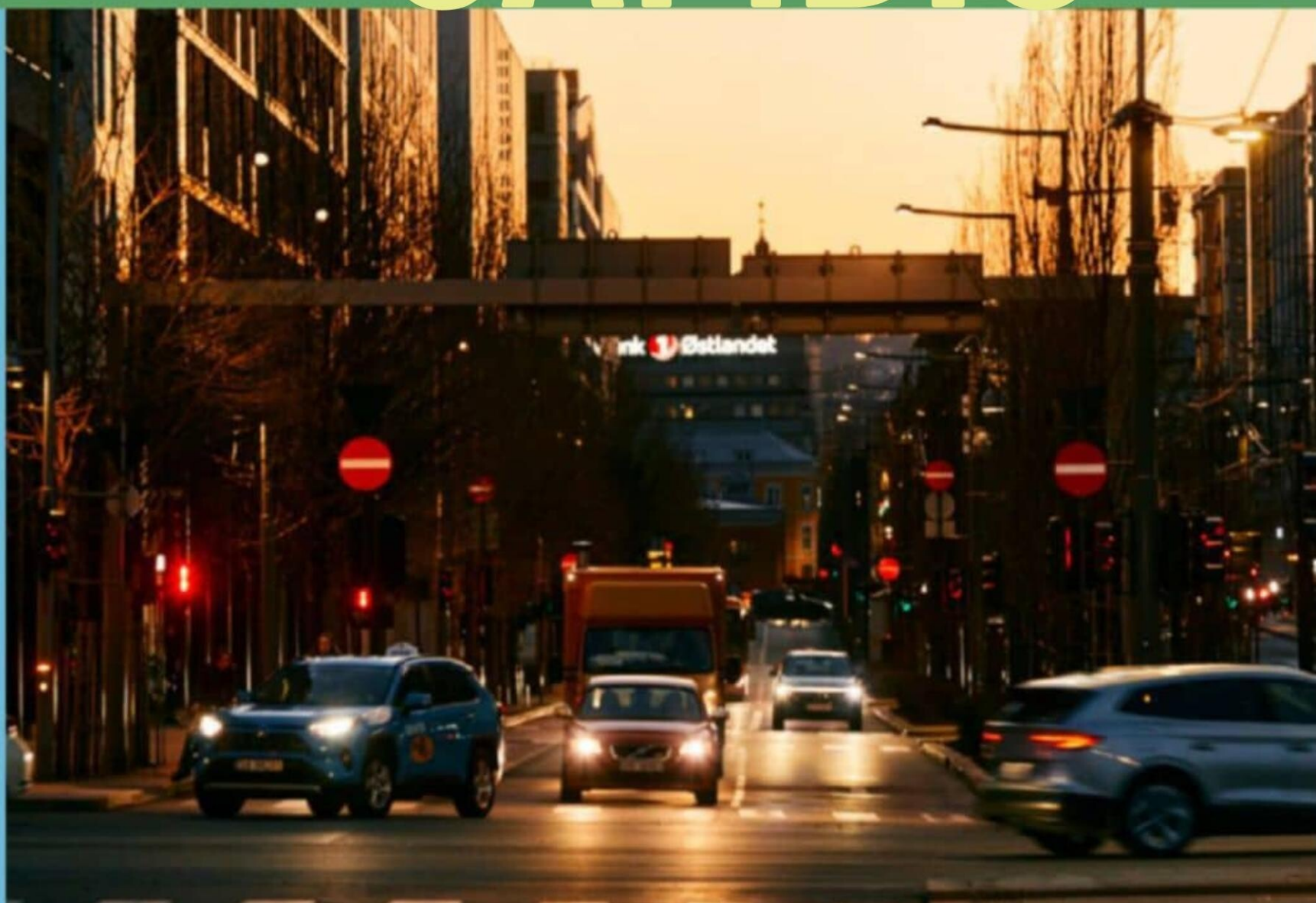
En el caso de Emma, eso significa que no quiere ser “Emma, la superviviente del paracaídas”. Su historia es increíble. Pero ella es más que eso. A veces siente como si “ESO” (su historia) estuviera escrita en mayúsculas y la devorara a “ella” en minúsculas. Hoy tiene 31 años y el accidente ocurrió hace once años. Desde entonces, ha logrado muchísimas cosas increíbles y ha aprendido otras lecciones.

Cuando le preguntan qué quiere de la vida, piensa unos segundos y luego dice: “Disfrutarla”, y lo dice realmente en serio, en minúsculas. 🍷

© ESPN (25 DE JUNIO DE 2024), COPYRIGHT © 2024 ESPN.



LIDERAR EL CAMBIO





**ESTOS LUGARES LIDERAN
EL CAMINO HACIA UN FUTURO
SIN COMBUSTIBLES FÓSILES**

EL REINADO DE LOS ELÉCTRICOS

Noruega ha abrazado los vehículos con batería. El aire es más limpio, las calles son más silenciosas y la red eléctrica no ha colapsado.

Jack Ewing

DE THE NEW YORK TIMES

A unos 177 kilómetros al sur de Oslo, en una autopista bordeada por pinos y abedules, una brillante estación de servicio ofrece un atisbo de un futuro en el que reinan los vehículos eléctricos. Los cargadores superan con creces el número de surtidores de gasolina en el área de servicio gestionada por la cadena minorista Circle K.

La empleada Marit Bergsland ha tenido que aprender a ayudar a los frustrados clientes a conectarse a los cargadores, además de sus tareas de preparar hamburguesas y cobrar.

En 2023, el 82% de las ventas de coches nuevos en Noruega fueron eléctricos, lo que sitúa al país a la vanguardia del cambio hacia la movilidad impulsada por baterías. También ha convertido a Noruega en un observatorio para averiguar qué puede significar la revolución del vehículo eléctrico para el medio ambiente, los trabajadores y la vida en general.

El país se ha fijado el objetivo de poner fin este año a todas las ventas de coches nuevos propulsados por motores de combustión interna.

La experiencia de Noruega sugiere que los vehículos eléctricos aportan beneficios sin las nefastas consecuencias que predicen los críticos. Hay problemas, por supuesto, como cargadores poco fiables y largas esperas en épocas de gran demanda. El cambio ha reordenado la industria automovilística, convirtiendo a Tesla en la marca más vendida y marginando a fabricantes como Mitsubishi, Peugeot y Ford.

Pero el aire de Oslo, la capital de Noruega, es perceptiblemente más limpio. Y a medida que se desechan los vehículos de gasolina y diésel más ruidosos, la ciudad es más silenciosa. Las emisiones de gases de efecto invernadero de Oslo han disminuido un 28% desde 2009, y sin embargo no se ha producido un desempleo masivo entre los trabajadores de las gasolineras ni ha colapsado la red eléctrica.

Legisladores y ejecutivos de empresas describen la lucha contra el cambio climático como algo que exige un sacrificio sombrío. “Con los eléctricos no es así”, dice Christina Bu, secretaria general de la Asociación de VE. “En realidad es algo que la gente abraza”.

Noruega empezó a promover los vehículos eléctricos en la década de 1990, con exenciones de IVA y a la importación, así como en peajes de autopista, mientras se aumentaron los impuestos sobre los coches impulsados

APERTURA: ALAMY STOCK PHOTO; LINCOLN FOWLER (TURBINAS), INDEPENDENT PHOTO AGENCY SRL (EDIFICIO).
DAVID B. TORCH/THE NEW YORK TIMES (CIUDAD)



Estación de recarga de vehículos eléctricos en Økern (Noruega).

gasóleo y la gasolina que causa contaminación y agrava el asma y enfermedades respiratorias, han descendido drásticamente al aumentar la propiedad de vehículos eléctricos. “Estamos a punto de resolver el problema de los NOx”, dice Tobias Wolf, ingeniero jefe de calidad del aire de Oslo, refiriéndose al óxido de nitrógeno.

Pero sigue habiendo un problema, ya que el aire de Oslo tiene niveles insalubres de partículas microscópicas generadas en parte por la abrasión de los neumáticos y el asfalto. Los vehículos eléctricos pueden agravarlo. “Son más pesados que los coches con motor de combustión interna, y eso significa que pueden causar más abrasión”, dice Wolf que, como muchos habitantes de Oslo, prefiere desplazarse en bicicleta.

Otro problema persistente: los residentes de pisos dicen que encontrar un lugar donde enchufar sus coches sigue siendo un reto. Sirin Hellvin Stav, líder del comité permanente de transporte y asuntos medioambientales del Ayuntamiento de Oslo, afirma que la ciudad quiere instalar más cargadores públicos, pero también reducir el tráfico de coches en un tercio para hacer las calles más seguras y liberar espacio para transeúntes y bicicletas.

“El objetivo es reducir las emisiones, pero también hacer que la ciudad sea mejor para vivir”, dice Stav, miembro del Partido Verde.

por combustibles fósiles. El gobierno también subvencionó la construcción de las primeras estaciones de carga rápida. La combinación de incentivos y recarga ubicua “eliminó todos los factores de fricción”, dice Jim Rowan, director ejecutivo de Volvo Cars, con sede en la vecina Suecia.

A POCOS METROS de una autopista de seis carriles que bordea el paseo marítimo de Oslo, unos tubos metálicos sobresalen del tejado de un cobertizo prefabricado. El edificio mide la contaminación del tráfico que pasa a toda velocidad, a tiro de piedra de un carril bici y un puerto deportivo.

Los niveles de óxido de nitrógeno, subproducto de la combustión del

Los vehículos eléctricos forman parte de un plan más amplio de Oslo para reducir casi a cero sus emisiones de dióxido de carbono para 2030. Todos los autobuses urbanos serán eléctricos a finales de año.

Stav reconoce la hipocresía de Noruega por reducir los gases de efecto invernadero mientras produce petróleo y gas, cuyas exportaciones generaron unos ingresos de 110.000 millones de dólares en 2023. “Estamos exportando esa contaminación”, afirma Stav.

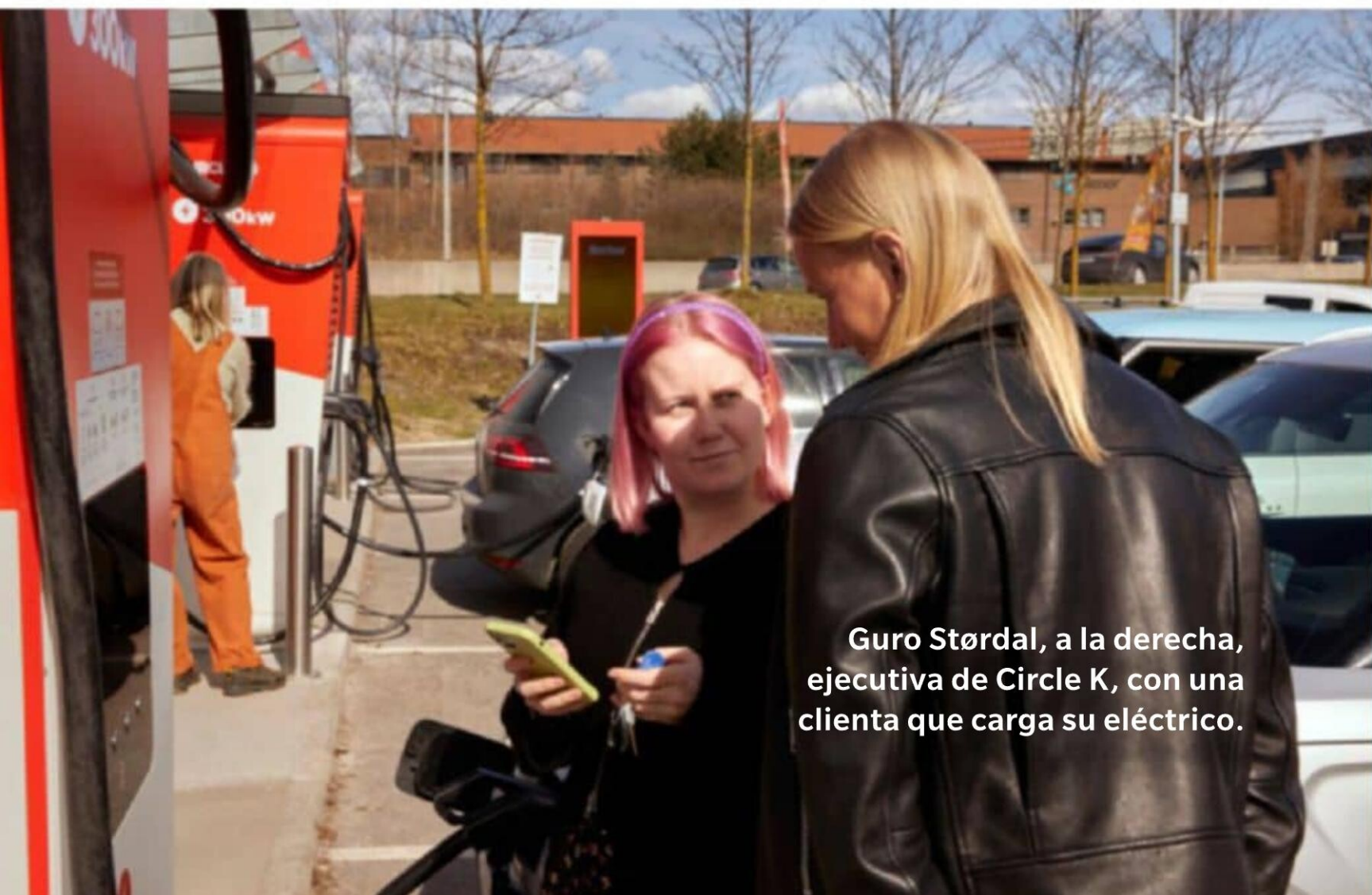
“Tenemos yacimientos que proporcionan seguridad energética a Europa”, dicen desde el Ministerio de Energía noruego.

LA RED ELÉCTRICA NORUEGA resiste incluso con mayor demanda de electricidad. El país tiene abundante energía hidroeléctrica. Elvia, empresa que su-

ministra electricidad a Oslo y alrededores, ha tenido que instalar nuevas subestaciones y transformadores, dice Anne Nysæther, directora general. Pero “no hemos visto ningún problema de colapso de la red”.

Tampoco ha aumentado el desempleo entre los mecánicos de coches. Los vehículos eléctricos necesitan menos mantenimiento, pero siguen averiándose. En Fredrikstad, a 96 kilómetros al sur de Oslo, una antigua planta siderúrgica es hoy un centro de reciclaje de baterías. Los trabajadores, algunos ex trabajadores de la planta siderúrgica, desmontan las baterías. Una máquina los tritura para separar el plástico, el aluminio y el cobre del litio, níquel, cobalto, manganeso y grafito.

La fábrica es propiedad de Hydrovolt, empresa conjunta de la noruega de energía y aluminio Hydro y el fabri-



Guro Størdal, a la derecha, ejecutiva de Circle K, con una clienta que carga su eléctrico.

cante sueco de pilas Northvolt. Es la primera de varias fábricas que Hydrovolt tiene previsto construir en Europa y Estados Unidos.

La casi desaparición de los vehículos de gasolina y diésel ha reordenado los concesionarios de coches. El Grupo Møller Mobility es el mayor distribuidor de automóviles de Noruega, con unas ventas de 3.600 millones de dólares en 2023 y concesionarios en Suecia y países bálticos. En Oslo está lleno de Volkswagen eléctricos. Solo hay unos pocos de combustión interna.

Sin embargo, Tesla supera ampliamente a Volkswagen en Noruega, acaparando el 20% del mercado frente al 12% de Toyota y el 11% de Volkswagen y sus marcas Skoda y Audi, según el Consejo Noruego de Información Vial.

Circle K aprende a atender a los propietarios de coches eléctricos en Estados Unidos y Europa. La cadena, propiedad de Alimentation Couche-Tard en Canadá, tiene más de 9.000 tiendas en Norteamérica y 2.700 en Europa.

Los propietarios de vehículos eléctricos suelen pasar más tiempo en Circle K porque la recarga lleva más tiempo que llenar un depósito de gasolina. “Lo vemos como una oportunidad”, dice de los vehículos eléctricos Håkon Stiksrud, responsable mundial de movilidad eléctrica de Circle K. “Pero si no somos capaces de aprovechar esas oportunidades, se convierte rápidamente en una amenaza”.

RED ELÉCTRICA VERDE

Australia del Sur está construyendo lo que espera sea la primera red eléctrica del mundo que dependa 100% de energías renovables.

Alice Klein

DE NEW SCIENTIST

Hace una década, el principal punto de referencia de Port Augusta, en Australia del Sur, era una chimenea de 200 metros de altura que emitía los humos de una central eléctrica de carbón. “Podías verla a unos 40 kilómetros de distancia”, dice Gary Rowbottom, que trabajó allí durante 17 años.

Hoy, la chimenea ha desaparecido. El principal hito de la ciudad es ahora una alta torre coronada por una deslumbrante luz, donde la luz solar reflejada por 23.000 espejos en el suelo alimenta cuatro invernaderos gigantes. Al lado hay un parque de energías renovables, que alberga 50 turbinas eólicas y 250.000 paneles solares.

Port Augusta es representativo de un cambio notable que ha barrido Australia Meridional. En 2007, solo el 1% de la electricidad del estado procedía de la energía solar y eólica. Ahora es más del 70% —una de las proporciones más elevadas de cualquier red importante

del mundo— y el estado se está esforzando por utilizar únicamente energía renovable durante todo el año.

Esta fiebre por la energía limpia es muy instructiva para el resto del mundo, que necesita abandonar rápidamente los combustibles fósiles para evitar un desastre climático. Para averiguar cómo es posible tal progreso, me reuní con los que lideran la carga.

El impulso de las energías renovables en el estado comenzó en 2002. En aquel momento, la electricidad de Australia del Sur era muy cara, en parte porque su dispersa gran red la paga una población relativamente pequeña, de solo 1,8 millones de habitantes, y en parte porque el gobierno anterior había privatizado los activos eléctricos del estado “en condiciones que no beneficiaban a los consumidores”, afirma Tom Koutsantonis, actual responsable de Energía del estado.

Al año siguiente se puso en marcha el primer parque eólico del estado, en la península de Fleurieu. Esto abrió las puertas a más proyectos de energías renovables, con 24 parques eólicos terrestres y cinco parques solares a gran escala en funcionamiento.

En 2008, el Gobierno estatal empezó a incentivar a los hogares para que colocaran paneles solares en sus tejados, ofreciéndoles generosos pagos por el exceso de energía solar que devolvieran a la red. Ahora, más del 40% de los hogares de Australia del Sur tienen paneles solares, uno de los índices de adopción más altos del mundo. Una

tarde de septiembre de 2023, se alcanzó un nuevo hito importante cuando la demanda eléctrica del estado se cubrió solo con paneles en los tejados.

EN EL BARRIO de Netley, en Adelaida, me reúno con el ingeniero Adam Langham, que tiene 58 paneles solares en su casa y en el techo de su coche. Producen 12 veces más energía de la que consumen él, su mujer y sus dos hijos. El gobierno interrumpió su subvención en 2011, pero las compañías eléctricas privadas siguen ofreciendo compras menores, lo que significa que la familia gana dinero más que suficiente para amortizar el coste de la instalación.

A lo largo de los años me han llamado amigos que me preguntaban: “Paneles solares: ¿qué te parece?”, y yo les he dicho: “No te lo pienses dos veces: hazlo”, dice Langham.

Sin embargo, también conozco a personas para las que el cambio a las energías renovables ha supuesto un reto. Rowbottom y unos 400 compañeros, por ejemplo, perdieron su empleo en mayo de 2016, cuando cerró la central de carbón de Port Augusta, la última del estado. Pocos pudieron encontrar trabajo en el nuevo sector de las energías renovables de la ciudad. Rowbottom se trasladó a Queensland, para trabajar en otra central de carbón, pero desde entonces ha vuelto a encontrar empleo en Port Augusta.

Ha habido otros obstáculos. En septiembre de 2016, casi todo el estado sufrió un apagón que duró días en al-



Australia Meridional es uno de los líderes del mundo en el uso de paneles solares.

gunas zonas, provocado por una violenta tormenta que derribó más de 20 postes eléctricos y cortó tres de las cuatro principales líneas de transmisión. Los entusiastas del carbón aprovecharon para argumentar que las energías renovables no eran fiables.

Koutsantonis cree que el suministro del estado habría disminuido independientemente de su combinación energética, debido a los graves daños sufridos por las líneas. Pero el gobierno estatal estaba decidido a demostrar que los detractores estaban equivocados, afirma. “Odiábamos el ridículo que hacíamos en el resto del país”.

En 2017, creó un fondo tecnológico de 150 millones de dólares australianos para conceder subvenciones o préstamos a empresas que pudieran ofrecer

nuevas tecnologías que hicieran la red más resistente. Ese mismo año, el estado recibió una batería gigante, la primera de su clase en el mundo. La construyó Tesla tras una apuesta en Twitter entre Mike Cannon-Brookes, el multimillonario tecnológico más conocido de Australia, y el jefe de Tesla, Elon Musk. Musk le dijo a Cannon-Brookes que Tesla instalaría y pondría en funcionamiento la batería en menos de 100 días; de lo contrario, le saldría gratis. Por suerte para Tesla, lo consiguió en 63 días.

La batería, situada cerca de Jamestown, parece cientos de frigoríficos alineados en filas en un campo. Cada uno de ellos está lleno de células de iones de litio conectadas para formar una gran batería con una capacidad de 194

megavatios-hora. La instalación almacena el exceso de electricidad y luego la envía a la red cuando es necesario.

Desde entonces ha demostrado su utilidad en varias ocasiones, como en agosto de 2018, cuando un rayo causó problemas generalizados en la red eléctrica de la mitad oriental de Australia. Se produjeron apagones en Nueva Gales del Sur y Victoria, pero las luces permanecieron encendidas en Australia del Sur. Desde entonces, Victoria y Nueva Gales del Sur han construido sus grandes baterías propias.

Otro proyecto innovador fue una “central eléctrica virtual”, también construida por Tesla con financiación inicial del gobierno. Consta de una red de paneles solares y baterías que Tesla instaló gratuitamente en miles de viviendas sociales. Un *software* coordina los sistemas individuales para que funcionen como una única central eléctrica y la energía solar sobrante se comercializa en el mercado de la electricidad.

Craig Renton, que vive en una vivienda social en el barrio de Elizabeth, en las afueras de Adelaida, se incorporó a la central virtual en agosto de 2023. “Mi mujer y yo somos pensionistas y nos ahorra unos 60 dólares australianos al trimestre, lo que marca la diferencia”, dice.

Dice que no habría podido permitirse paneles solares o una batería sin el plan. De este modo, la central eléctrica virtual está ayudando a hacer frente a la idea de que normalmente solo los ricos pueden permitirse tecno-

logías limpias. “Uno de los principios que tenemos en esta transición energética es que queremos asegurarnos de que no dejamos a nadie atrás”, afirma Scott Oster, del departamento de energía del gobierno de Australia del Sur, que ha ayudado a gestionar el proyecto.

A pesar de todos estos avances, los precios medios de la electricidad siguen siendo más altos en Australia del Sur que en la mayoría de las demás zonas del país, porque el estado sigue dependiendo de la electricidad generada por gas cuando no hay suficiente sol y viento, y el gas se ha encarecido cada vez más en los últimos años.

Así que lo más urgente es encontrar formas de almacenar el exceso de energía solar y eólica para poder utilizarla cuando haya déficit, afirma Koutsantonis. Una solución podría ser utilizar ese exceso para fabricar hidrógeno a partir del agua, que podría volver a convertirse en electricidad quemándola o alimentándola a través de pilas de combustible de hidrógeno.

Para probar esta idea, el gobierno estatal ha destinado 593 millones de dólares australianos a la construcción de una central eléctrica de hidrógeno prevista para el año que viene. Si funciona, el estado cumplirá su objetivo de funcionar únicamente con energías renovables para 2030 y, probablemente, tendrá la primera gran red sin combustibles fósiles del mundo basada en energía solar y eólica. 

2023 NEW SCIENTIST LTD. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. DISTRIBUIDA POR TRIBUNE CONTENT AGENCY



Vecinos en el Bosque Vertical Wonderwoods, en Utrecht, en los Países Bajos.

LA CIUDAD DEL FUTURO

Utrecht lleva la vida ecológica al siguiente nivel.

Gavin Haines

DE **POSITIVE NEWS**

Unos patitos nadan en convoy detrás de su madre en el canal Catharijnesingel, en Utrecht (Holanda). Es la única cola que verás por aquí ahora que ha desaparecido la autopista.

Los miro e imagino el frenesí mediático que se produciría en mi Gran Bretaña natal si una de sus ciudades con-

virtiera una carretera de seis carriles en un canal para navegar por placer y contemplar la naturaleza. ¿Hubo mucho alboroto en Utrecht? “La verdad es que no”, me dice Paul Manten, que dirigió el proyecto, mientras paseamos por las floridas orillas del canal. “A algunas personas que van a todas partes en coche no les gustó”.

Muchos otros lo vieron como la reparación de un error histórico. Hace 900 años se excavó aquí un canal como línea defensiva de la ciudad. En la década de 1960, cuando el mundo se volcó en los automóviles, se rellenó con hormigón. Luego, en 2002, los vecinos votaron a favor de recuperar el agua. Aunque el Covid-19 echó por tierra la esperada reapertura en 2020, la pande-

mia provocó un renacimiento en otras ciudades, una reivindicación para Utrecht que, según Manten, gastó unos 1.000 millones de euros en restaurar Catharijnesingel y revitalizar la zona.

“Nos adelantamos a nuestro tiempo”, dice, mientras pasan barcos con pasajeros con vasos de vino en la mano. “Ahora todo el mundo intenta hacer sus ciudades más ecológicas”.

Quizá ningún lugar lo esté haciendo con más ganas que Utrecht. A poca distancia de Catharijnesingel, detrás de la estación de tren, está tomando forma un bloque de pisos. El Bosque Vertical Wonderwoods es un complejo residencial y de oficinas que se convertirá en un bosque de dos hectáreas y media. Veo árboles que se mecen en los balcones y flores en las terrazas.

“Me siento privilegiado por trabajar en esto”, dice el director del proyecto, Hedzer Pathuis, que se reunió conmigo *in situ* antes de que terminara el complejo en septiembre del año pasado.

Wonderwoods cuenta con 360 árboles, 9.000 arbustos y 10.000 plantas. “En Holanda llueve mucho”, dice Pathuis, mientras oscuras nubes parecen demostrarlo. “En el sótano hay una cuenca que recoge la lluvia. Cuando está seco, lo bombeamos hacia arriba: las mangueras van a todas las plantas”.

Eso es mucho mantenimiento. ¿Quién se encargará de la poda? “Se ha contratado a una empresa durante 25 años”, dice Pathuis. El servicio costará a los residentes unos 60 euros al mes, una suma nada despreciable. ¿Y des-



pues de 25 años? “La asociación de vecinos tendrá que decidir qué hacer”.

Me imagino tomando un café en un frondoso balcón mientras amanece. Según Pathuis, 60 de los 420 pisos serán asequibles: “un alquiler máximo de unos 1.000 euros al mes durante 20 años”, dice. Además de pisos, el edificio tendrá un espacio para actos y exposiciones, un jardín de invierno, oficinas, restaurantes, tiendas y un gimnasio.

Entonces, ¿es este el futuro ecológico de los rascacielos? “Es un proyecto



El Bosque Vertical Wonderwoods ha traído la naturaleza al diseño en altura.

piloto”, advierte Pathuis. Abundan las incógnitas.

Diseñado por el estudio italiano Stefano Boeri Architetti, Wonderwoods se encargó en 2016, cuando el debate sobre las emisiones netas cero de dióxido de carbono (CO²) estaba en pañales. “El debate sobre el CO² era distinto entonces”, dice Pathuis. “El edificio necesita mucho hormigón y acero porque las plantas son pesadas, así que desde el punto de vista del CO² no creo que tenga una puntuación alta. Pero lo verde mejora la salud, así que es una compensación”.

Wonderwoods es una declaración arquitectónica: un desafío a otros arquitectos para que diseñen para la naturaleza además de las personas.

Vuelvo a la bici y me dirijo a un lugar que ofrece una visión menos glamurosa, pero más realista, del futuro de la arquitectura. Recorro el carril bici más antiguo del mundo —un recordatorio de que Utrecht siempre ha sido una pionera ecológica— y recorro el nuevo aparcamiento para bicicletas de varios pisos de la ciudad, el mayor del mundo.

Cuando paseas por Utrecht, sintiendo la brisa en la cara, captando las charlas de los ciclistas que pasan, te

das cuenta de que los holandeses están ganando en eso de construir ciudades habitables. Utrecht es una ciudad donde “el futuro ya ha llegado”, dice Rob Hopkins, “activista de la imaginación” y fundador de la Red de Transición. Grabó el sonido de los carriles bici de la ciudad en hora punta para Field Recordings from the Future, un proyecto musical diseñado para inspirar el deseo de un futuro más limpio, más verde y más humano.

Estos relajantes sonidos me acompañan a Hof van Cartesius, un creativo barrio en el que “casi todo está construido con material de desecho”, explica Iris Dijkstra, guía local. Los niños juegan en un descolorido tobogán de agua rescatado de un parque temático. Unas cajas industriales están llenas de flores.

“Hof van Cartesius es conocido por su compromiso con la sostenibilidad y la reutilización de materiales”, dice Wilmer van den Berg, que dirige el restaurante Warmoes del complejo. “Nuestro restaurante es un ejemplo perfecto de ello. Se construyó con materiales recuperados de una antigua piscina”.

Sellos discográficos, marcas de moda sostenible y arquitectos son algunas de las empresas emergentes que tienen ahí su sed. También hay un patio donde la gente puede alquilar un banco de trabajo y herramientas por 10 euros hora.

“Empezó en Rotterdam, ahora hay uno aquí y en Amberes. Sería bueno que se extendiera, ¿no?”, dice Sijmen Houben. 🍷

POSITIVE NEWS (2024), © 2024 POR POSITIVE NEWS.

TECNOLOGÍA AL RESCATE

Estos avances de vanguardia se suman a la lucha para reducir los gases de efecto invernadero y paliar la crisis climática

Lucy Wildman

Sal y pilas

La empresa estadounidense Natron Energy ha desarrollado una batería que utiliza sodio en lugar de litio para transportar la carga eléctrica, y sustituye elementos caros como el cobalto y el níquel por otros más baratos como el hierro. El cambio conlleva enormes ventajas medioambientales: el sodio es casi 1.200 veces más abundante en la corteza terrestre y es más fácil de extraer y refinar, evitando los procesos que consumen energía y agua necesarios para extraer y procesar el litio, y cuesta hasta 150 veces menos. Además, las baterías pueden cargarse más rápidamente (en menos de 15 minutos) y no son inflamables (un problema de algunas baterías de iones de litio). Como las baterías de Natron tienen una gran capacidad y tiempos de descarga rápidos, la empresa se dirige a instalaciones que necesitan ráfagas de energía rápidas y fiables, como centros de datos y estaciones de carga rápida para vehículos eléctricos.

Roca y suelo

Mientras el mundo intenta acelerar la reducción de las emisiones de dióxido de carbono (CO_2), una empresa británica está reclutando agricultores para que ayuden a eliminar el carbono que ya está en la atmósfera. La idea es sobrealimentar el proceso natural en el que la lluvia ácida reacciona con los minerales de la roca para crear una trampa de carbono para el CO_2 de la atmósfera. El proceso de Enhanced Rock Weathering (ERW), de UNDO, utiliza basalto triturado para capturar CO_2 , 50.000 veces más rápido que en el mundo natural. El basalto, un subproducto del sector de las canteras, se esparce por los campos utilizando maquinaria agrícola. Y no solo ayuda a luchar contra el cambio climático. Un estudio de la Universidad de Newcastle de 2024 descubrió que las granjas que utilizaban REG registraban un aumento medio del rendimiento de las cosechas del 15%, porque el basalto rico en nutrientes actúa como fertilizante y los alcalinos creados por el proceso estabilizan los niveles de pH del suelo. La UNDO planea esparcir suficiente basalto en el Reino Unido para eliminar 1 millón de toneladas de CO_2 en 2025. La tecnología es prometedora a nivel mundial: un estudio de 2020 publicado en *Nature* identificó a China, India, Estados Unidos y Brasil como candidatos prometedores para la ERW, con potencial para eliminar del aire hasta 2 gigatoneladas de CO_2 al año, o alrededor del 5% de las emisiones anuales actuales.

KONSTANTIN SHAKLEIN/ALAMY STOCK PHOTO

Espías en los cielos

Dos nuevos satélites, MethaneSAT y Tanager-1, vigilan la producción industrial de CO² y metano, gas que atrapa 80 veces más calor en la atmósfera que el CO², haciéndolo responsable de cerca de un tercio del calentamiento actual.

MethaneSAT, financiado por el Fondo de Defensa Medioambiental, vigila 50 zonas de todo el mundo responsables de más del 80% de la producción mundial de



petróleo y gas. Con su vista de satélite de más de 200 kilómetros, puede vigilar amplias franjas de la Tierra. Tanager-1 se centra en los superemisores, instalaciones que liberan más de 100 kilogramos de CO² o metano a la hora. Puede seguir los vertidos a menos de 50 metros de la fuente, identificando problemas como fugas en tuberías o llamaradas en centrales eléctricas. Ambos satélites proporcionan sus datos de forma rápida y gratuita, para que la industria y los reguladores puedan tomar medidas rápidas.

Ahorrar energía

El gran reto de las energías renovables es ajustar la oferta y la demanda. Los

paneles solares, por ejemplo, no producen electricidad por la noche, cuando la gente enciende las luces y sube los termostatos. La empresa canadiense Hydrostor ha creado A-CAES (Advanced Compressed Air Energy Storage), un sistema que puede almacenar energía hasta 24 horas. El exceso de energía renovable se utiliza para comprimir aire. El calor creado por este proceso se almacena, y el aire comprimido enfriado se introduce en una cueva de roca subterránea. Cuando se necesita energía, el aire comprimido vuelve a la superficie, se recalienta y se utiliza para accionar turbinas que producen electricidad. Hydrostor, que explota una pequeña planta de A-CAES en Ontario desde 2019, va a construir una instalación mayor en el interior de Nueva Gales del Sur. La planta podrá descargar 1.600 megavatios/hora de electricidad durante un máximo de ocho horas seguidas, suficiente para abastecer hasta 200.000 hogares.

Acero más ecológico

La industria siderúrgica produce el 7% de las emisiones de gases de efecto invernadero. Stegra empezará a producir el año que viene en el norte de Suecia mediante hidrógeno verde en lugar de carbón, que se fabricará con energía renovable. Las emisiones de CO² se reducirán un 95%. Esperan producir 5 millones de toneladas anuales de acero verde para 2030, y tienen próximos planes para plantas en Portugal, Brasil y Canadá. 🇨🇦



EL AMOR IMPORTA A CUALQUIER EDAD

*Mi nieto no recordará nuestros juegos,
pero ¿qué importa?*

Richard Glover

¿C UÁL ES TU primer recuerdo? El mío es de cuando tenía cinco años. Estoy en la guardería, donde tienen regletas de Cuisenaire (para aprender matemáticas) y hay un sistema de recompensa de gominolas para el que use con éxito las regletas. También tienen un gran barco en el patio, posado en la tierra, sin seguridad, como si el Capitán Charles Sturt lo hubiera abandonado durante su viaje en busca del mar interior. A los niños nos encanta jugar en él.

Estos recuerdos ni siquiera son importantes. Pero son los primeros en la cola de mi memoria. Me gustaría haber escogido algo consecuente.

Algunas personas pueden recordar cosas de cuando tenían tres o cuatro años. Rara vez con anterioridad a esa edad. Esto, me parece, es un fallo de diseño en lo que se refiere a nuestra especie. Los primeros años determinan quiénes somos y, sin embargo, no recordamos nada de esa etapa.

Esos primeros años también son, en general, muy divertidos. ¿Por qué recordamos todos los terribles años de la adolescencia con detalle casi de forense, pero no recordamos nada de la alegría de cuando éramos pequeños?

Pienso en la vida plena que lleva mi nieto. Es adorable y al mismo tiempo lo adoran. En el mercado hay muchas fresas, su fruta favorita, y a buen precio. Vive en la era de Bluey (personaje de dibujos animados). Es dueño en parte de un buen perro. Y tiene una abuela que hace un bizcocho de plátano espe-

cialmente bueno. Tiene unos padres espectaculares.

La verdad es que me da un poco de envidia. ¿Por qué no podemos vivir todos como niños de dos años?

Cuando mi nieto siente que un libro ha perdido su interés, lo lanza al suelo. Y creo que hace bien. He leído algunas obras literarias recientes que merecían exactamente ese trato radical y, sin embargo, simplemente las dejé de nuevo

SI UNA ACTIVIDAD
AGRADABLE ES
DIVERTIDA UNA VEZ,
¿POR QUÉ NO REPETIRLA
SIN PARAR?



en la estantería con un suspiro de derrota.

Mi nieto come cuando tiene hambre. Su abuela y yo, involucrados en el culto liderado por Michael Mosley que aboga por la dieta intermitente, no probamos bocado hasta el mediodía, momento en el que mi nieto ya se ha comido su propio peso corporal en forma de bizcocho de plátano. Desde mi punto de vista: es mejor tener dos años.

Mi nieto tiene ropa estupenda, con calzoncillos y camisetas de animales, criaturas míticas y, sobre todo, de excavadoras. ¿Yo? No tanto. Estoy obligado, por las reglas del mundo adulto, a ir a trabajar con camisa blanca, azul o gris

lisa. La combino con un par de pantalones grises.

Mi joven amigo sabe el atractivo que tiene repetir una actividad divertida. Si es divertido hacerlo una vez, ¿por qué no repetir? Y repetir. Y otra vez. Y sin embargo, cuando quiero ver un programa de *sketchs* cómicos por 27ª vez, se quejan otros miembros de la familia, a pesar de que no tiene comparación con las 145 veces que mi nieto ha visto la Patrulla Canina.

Me río con facilidad, pero no tan fácilmente como él. Él encuentra casi todo muy divertido. Lleva la alegría a flor de piel. Ojalá me pasara a mi lo mismo.

¿Por qué no recordamos esos primeros años? ¿Hay alguna manera de poder invocarlos, a través de fotos, anécdotas, o sobre todo, evaluando nuestra propia psicología y averiguando el papel que esos años deben haber jugado?

En mi caso, pasé la mayor parte de mi infancia en Port Moresby, capital de Papúa Nueva Guinea, con una cuidadora local. Según lo que evidencian las fotos de mi padre, sé que me dio mucho más amor que otros miembros supuestamente cercanos de la familia. Nos divertimos juntos, estoy seguro. Sé que me salvó. Me dio la vida. Me gustaría recordar los detalles de cómo lo hizo.

Curiosamente, cuando llegamos a nuestros años de adolescencia, parece que recordamos todo. Para muchas personas, el período de los 14 a los 17 años reúne los momentos más difíciles

vividos, y sin embargo lo recuerdan con todo tipo de detalle. ¿Por qué ese período de 14 a 17 años ocupa un lugar privilegiado en nuestra memoria a pesar de que es tan probable que fuera una época difícil?

De nuevo: fallo de diseño.

Mientras tanto, mi nieto sugiere otro juego de clips en el escritorio de Pa, un juego de su propia invención. Lo hemos jugado un millón de veces, pero eso solo aumenta su atractivo.

Mi nieto tira los clips desde mi cubilete, nos golpeamos mutuamente las manos en la lucha para ponerlos de nuevo en el cubilete, y digo: “vale, está bien, ya están de nuevo en el cubilete”, que es mi papel principal en el juego, y en ese momento vuelve a volcar el cubilete, y todo empieza de nuevo.

Es cierto que no recordará el juego, o lo que disfruto con él mientras jugamos. ¿Cómo lo podría recordar? La ciencia dice que no lo recordará.

Pero pienso en mi experiencia con mi cuidadora. Me hizo feliz, aunque no pueda recordar los detalles. Mi nieto, cuando sea adulto no se acordará para nada de este juego, o de nuestras risas mientras luchamos por los clips, pero espero que de alguna manera se convierta en parte de él, y de su sensación de lo encantador que es.

Soy solo una pequeña parte de la historia de este niño —sus padres son los personajes principales— pero por experiencia sé que un poco de amor extra tiene su importancia, independiente de la edad a la que se reciba. 🍷

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



Sin importar donde fuera, el malvado gemelo de Ricardo siempre lo seguía.

Un gorila entra en un bar y pide un martini. El camarero se asombra, pero decide preparar la bebida. Cuando se la entrega, este le da un billete de 20 euros.

El camarero acepta el dinero y decide poner a prueba la inteligencia

de su inusual cliente dándole un euro de vuelta. El gorila, en silencio, empieza a beber.

—¿Sabe? —dice el camarero— No vienen gorilas muy a menudo a este bar.

—Con bebidas a 19 euros, no me

sorprende —contesta el gorila.

—SUNNYSKYZ.COM

Idea de un millón de euros: una aplicación que envíe un aviso cuando la luz del semáforo cambie a verde.

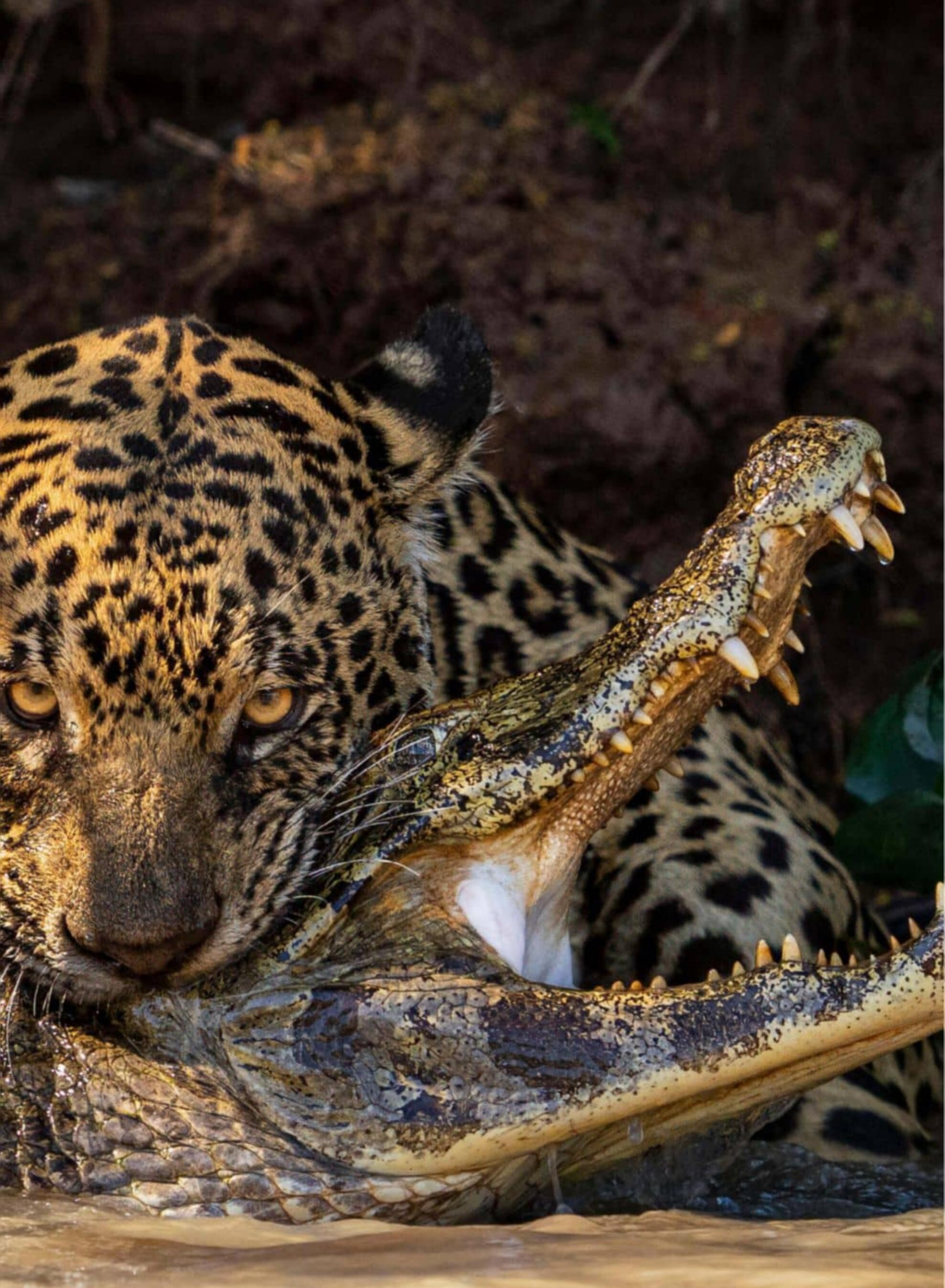
—@DAMIENFAHEY

La naturaleza en el punto de mira

*Impresionantes imágenes de la vida salvaje
Premio Fotógrafo del Año 2024*

Doris Kochanek

▲ **Con un fortísimo mordisco**, este jaguar mata a un caimán en Mato Grosso (Brasil). Es el mayor depredador felino de su Sudamérica natal. Sus dientes excepcionalmente fuertes le permiten perforar el cráneo blindado de su víctima.





◀ El joven mono aullador

duerme profundamente en brazos de su madre, que aún lo está amamantando. Al igual que otros miembros adultos de la especie, busca comida en el suelo durante el día y se retira a los árboles para dormir.

◀ Hormigas rojas de la madera

desmontan el cadáver de un escarabajo de tierra azul oscuro. La abertura de su nido es demasiado pequeña para que quepa entero. Las hormigas consumen mucha melaza segregada por los pulgones, pero también necesitan proteínas. Así que el cadáver les viene muy bien.

► **Ningún esfuerzo puede** salvar a este tiburón. El pesquero que lo ha matado está pescando atún y pez espada. El tiburón, como unos 80 millones de sus congéneres cada año, no es más que una captura fortuita.





◀ La ardilla apenas tenía posibilidades de sobrevivir **frente al gavilán de Cooper**. Este ave rapaz, originario de Norteamérica, utiliza hábilmente la densa vegetación para acercarse a su presa sin ser visto y luego atacar a la velocidad del rayo.

► **“El enjambre de la vida”** es el nombre que Shane Gross dio a la foto que le valió el Premio al Fotógrafo de Vida Salvaje de 2024. Los renacuajos del sapo *Anaxyrus boreas* suben en masa desde el fondo de su charca hasta la superficie en busca de alimento,

▼ **En verano, el agua del deshielo** cae del glaciar Bråsvellbreen, en Svalbard (Noruega). Bråsvellbreen forma parte del Austfonna, que significa casquete glaciar oriental, en la lengua local. El témpano, de más de 180 kilómetros de longitud, es la barrera glaciar más larga del hemisferio norte. Para mostrarlo en toda su majestuosidad, el fotógrafo Thomas Vijayan ha creado una imagen panorámica a partir de 26 tomas individuales.

FOTOS: CORTESÍA DE WILDLIFE PHOTOGRAPHER OF THE YEAR (EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ DESDE LA IZQUIERDA) © HIKKADUWA LIYANAGE PRASANTHA VINOD; © TOMMY TRENCHARD; © INGO ARNDT





The background of the entire page is a composite image. The upper portion shows a bright, hazy sky with soft, orange-tinted clouds. A wooden glider with a red-tipped wing is flying from left to right. Below the glider, a modern jet engine is visible, also flying in the same direction. The lower portion of the image shows a perspective view of a road or runway with white dashed lines receding into the distance under a warm, golden light.

POR QUÉ HAY QUE ABOLIR LA INDUSTRIA DEL TABACO

Rutger Bregman, DE The School for Moral Ambition

***CUANDO LOS HISTORIADORES SE OCUPEN DE
NUESTRA ÉPOCA, NO PODRÁN CREER QUE LO
QUE CAUSA LA MUERTE DE DOS TERCIOS DE
LOS FUMADORES SE VENDA LIBREMENTE***



Esta es la historia de un invento que acabó con cien millones de vidas en el siglo XX y, si continuamos como hasta ahora, se cobrará mil millones de vidas en el siglo XXI. Es la historia del “artefacto más letal de la historia de la humanidad”, que sigue matando a ocho millones de personas al año.

Es la historia de un asesino mayor que la malaria y la tuberculosis, los accidentes de tráfico y el cambio climático, la guerra y las catástrofes juntos. Me refiero, por supuesto, al cigarrillo. O, mejor dicho: a la industria tabacalera.

Para hacernos una idea del grado de devastación, imaginémonos esta noticia: “Un Jumbo se estrella en la pista, no hay supervivientes”; media hora después, volvemos a ver la misma noticia: “Se estrella otro Boeing 747, tampoco hay supervivientes”; y de nuevo 30 minutos después. Ahora supongamos que la noticia sigue apareciendo durante todo el día y toda la noche, hasta que acaban estrellándose más de 50 aviones en 24 horas. Y entonces imaginemos que sigue así todo el año.

Ese es el número de muertes que causa la industria del tabaco.

Por supuesto, es un negocio increíblemente lucrativo. Por traducirlo a cifras: una máquina de cigarrillos actual fabrica 20.000 cigarrillos por minuto, es decir, 10 millones en un

turno de ocho horas. Según los epidemiólogos, hay una muerte por cada millón de cigarrillos, así que estamos hablando de 10 muertes por turno. Las empresas ganan alrededor de un céntimo por cigarrillo, lo que significa que cada muerte provocada por el tabaco tiene un valor de 10.000 dólares para la industria. O sea, cinco millones de dólares por cada Jumbo, cada 30 minutos.

Un momento, diréis: no es ninguna novedad, ¿no? ¿La lucha contra la industria tabacalera no es de los años noventa? El tabaco está en declive, ¿no?

Qué más quisiéramos. Los ingresos mundiales del sector no dejan de aumentar. El número de fumadores está disminuyendo ligeramente en los países ricos, pero lo compensan con creces el auge del vapeo y la popularidad creciente del tabaco en los países de rentas medias y bajas (en los que la industria actúa casi sin restricciones). Además, a las empresas como Philip Morris les encanta decir que esto del

tabaco resulta ya cansino, para poder seguir haciendo lo mismo de siempre.

Como consecuencia, sufrimos una especie de ceguera colectiva. Una cosa demencial —que se estrellen 50 Jumbos cada día— se ha normalizado.

UNA HISTORIA DE MENTIRAS Y ENGAÑOS

En realidad, el cigarrillo es un invento bastante reciente. Siempre se ha fumado, pero el cigarrillo inhalable es un fenómeno moderno resultado de una labor de desarrollo y un presupuesto de decenas de miles de millones para investigación durante décadas. El cigarrillo actual no tiene más que dos terceras partes de tabaco, al que se añaden cientos de sustancias: humectantes, potenciadores de los efectos, supresores de la tos, aromatizantes, de todo. Lo que haga falta con tal de que el producto sea lo más adictivo posible.

Para comercializar este invento, la industria tabacalera puso en marcha una de las mayores campañas de propaganda de la historia de la humanidad. Hacia 1960, casi la mitad de los programas de televisión en Estados Unidos estaban patrocinados por las tabacaleras. A principios de los noventa, un estudio llevado a cabo entre niños pequeños reveló que el nombre y la cara de Joe Camel les resultaban tan reconocibles como el nombre y la cara de Mickey Mouse.

Y no olvidemos todo lo que ha hecho la industria tabacalera para poner en

duda que los cigarrillos sean letales. En los primeros años cincuenta ya había un consenso científico en que fumar provoca cáncer, de modo que el sector decidió pasar a la acción. La conspiración comenzó el 14 de diciembre de 1953, con una reunión de los grandes directivos de las principales tabacaleras en el Hotel Plaza de Manhattan, en Nueva York. Allí se decidió contratar a una empresa especializada en trabajo de *lobby*, Hill & Knowlton, para que creara una gigantesca cortina de humo.

**YA A COMIENZOS DE LOS
AÑOS 50 HABÍA CONSENSO
CIENTÍFICO EN QUE FUMAR
CAUSA CÁNCER.**



Durante décadas, la industria siguió diciendo que hacía falta “investigar más”, cuando, en realidad, sus propios investigadores ya sabían más. El mantra del sector era “nuestro producto es la duda”, igual que las empresas energéticas de combustibles fósiles pasaron años sembrando dudas sobre la realidad del cambio climático. Se invirtieron millones en “investigaciones sobre el tabaco” que en realidad estudiaban otras cosas (lo que los historiadores llaman “investigación señuelo”).

La campaña tuvo un éxito arrollador. Hasta los años ochenta la mayoría de la gente no empezó a darse cuenta de que fumar no es solo una cosa un poco

perjudicial, sino uno de los hábitos más letales que se pueden adquirir. Dos tercios de todos los fumadores mueren por culpa del tabaco. Aun así, todavía en 1994, los siete consejeros delegados de las principales tabacaleras (“los siete enanitos”) declararon bajo juramento que la nicotina no crea adicción.

Mientras, el sector puso en marcha una serie de “innovaciones”. Pero los trucos —filtros, ventilación, cigarrillos *light*— eran puro fraude. Los documentos internos de Philip Morris muestran que ya en los años cincuenta la em-

PARA QUE OCURRA EL FIN DE ESTA INDUSTRIA LETAL, NECESITAMOS VOLVER A INDIGNARNOS.



presa consideraba que la “filtración selectiva” era “imposible desde el punto de vista termodinámico”. Un filtro para cigarrillos es como beber cerveza con pajita: quizá haya que sorber con más fuerza, pero se bebe lo mismo.

La ventilación de los cigarrillos también es una sandez. Según las mediciones de algunas máquinas de humo, los cigarrillos “ventilados” con pequeños agujeros en el filtro pueden parecer menos tóxicos, pero los fumadores pellizcan esos agujeros para cerrarlos. Es como hacer unos agujeros en una pajita, taparlos con la boca y decir que así se ingiere menos alcohol.

El último engaño es el cigarrillo electrónico (vapeo), del que se dice que es menos nocivo. Varias investigaciones independientes han demostrado que muchos vapeadores contienen más nicotina tóxica y adictiva que un paquete entero de cigarrillos, y que los jóvenes que vapean tienen el triple de probabilidades de convertirse en fumadores. En la última década, el consumo de tabaco entre los adolescentes se ha disparado en toda Europa. Un importante experto británico en salud ha advertido recientemente que, si el consumo de cigarrillos electrónicos sigue aumentando a este ritmo, casi todos los niños vapearán de aquí a cinco años.

“UNA DECISIÓN LIBRE”

La mayoría de los fumadores empiezan cuando son menores de edad, y alrededor del 70% quiere dejarlo. Cada año lo intenta más de la mitad, pero, como el cigarrillo está hecho para ser adictivo, el intento suele fracasar. Un estudio canadiense ha llegado a la conclusión de que se necesita una media de 30 intentos para romper con la adicción.

La industria tabacalera sabe muy bien que el consumo de nicotina reconfigura el cerebro y crea una dependencia farmacológica tan fuerte como la adicción a la heroína o la cocaína. Esa es una diferencia fundamental entre la nicotina y el alcohol, porque entre quienes beben solo son alcohólicos el 3%, mientras que, en el caso del tabaco, el porcentaje está entre el 80% y el 90%.

Algún día los historiadores estudiarán nuestra época y les parecerá increíble que la industria del tabaco pudiera prosperar tanto tiempo. Que un producto que contiene arsénico, cianuro e isótopos radiactivos pudiera venderse legalmente en los supermercados. Que tanta gente infravalorara el peligro durante tanto tiempo, porque ¿cuánta gente sabe que fumar, además, provoca cientos de miles de abortos espontáneos y problemas como ceguera, calvicie, cataratas, menopausia precoz y disfunción eréctil?

A los historiadores del futuro les asombrará el número de químicos que hicieron todo lo posible para que fumar fuera lo más adictivo posible. Les sorprenderá la cantidad de publicistas que pusieron todo de su parte para que fumar fuera lo más sexy posible. Todos los abogados que se esforzaron al máximo para encubrir las mentiras de la industria tabacalera. “Llevo décadas estudiando estas empresas”, escribe el eminente historiador Robert N. Proctor, “y todavía, de vez en cuando, tengo que frotarme los ojos de asombro ante alguna nueva revelación que saca a la luz prevaricaciones o artimañas”.

Esta industria está demasiado deseosa de hacernos creer que ya ha terminado la batalla contra las grandes tabacaleras. Que los espacios sin humo, las etiquetas de advertencia, la prohibición de la publicidad y los elevados impuestos son suficientes. Pero no es verdad, ni mucho menos. Todavía queda mucho camino por recorrer.

La prohibición de los anuncios ha aumentado los márgenes de beneficio de los fabricantes. La industria sabe que suele servir para que fumar sea aún más popular. Y a los impuestos sobre el tabaco los han denominado “la segunda adicción”, no del fumador, sino del Gobierno, que gana tanto dinero con los fumadores que prefiere no complicarles demasiado la vida a las empresas. (El año pasado, Nueva Zelanda revocó la prohibición de fumar para compensar los recortes fiscales).

A pesar de todo, esta industria letal algún día acabará. Pero, para ello, en primer lugar, tenemos que volver a indignarnos. Sin indignación pública, no existe presión política para que estas empresas respondan por sus actos. En segundo lugar, es necesario que se unan activistas y grupos de presión, abogados y médicos a la lucha. En tercer lugar, debemos tener muy claro nuestro objetivo: prohibir la fabricación y venta de cigarrillos.

La gente siempre ha fumado. Cualquiera debe tener la libertad de plantar tabaco en el jardín para su consumo. Pero no se debería permitir que se envenene a escala industrial. El cigarrillo es un producto que, como el amianto y el plomo de la pintura y la gasolina, no debería fabricarse ni venderse. 🍷

Rutger Bregman, de 36 años, es un historiador holandés, escritor y cofundador de *The School for the Moral Ambition*, que da becas a profesionales para luchar contra la industria tabacalera. (moralambition.eu)



Lo que **hombres** y **mujeres** quieren decirse

¿Qué les gustaría decirse a los
sexos entre sí? *Reader's Digest* ha
preguntado a hombres y mujeres
de todo el mundo

PARTE I: Las mujeres



EL HECHO de que los sexos se atraigan mutuamente asegura la continuidad de la especie y proporciona felicidad. Sin embargo, no siempre saltan chispas entre mujeres y hombres, también hay enfrentamientos. Los pensamientos, sentimientos y acciones de las mujeres resultan tan incomprensibles para muchos hombres como los de los hombres para las mujeres. Hablar de ello podría poner luz a la oscuridad. Reader's Digest ha lanzado la pregunta ¿Qué has pensado siempre que te gustaría decirle al sexo opuesto y tal vez nunca te has atrevido? ¿Qué deben saber los hombres sobre las mujeres y las mujeres sobre los hombres? Empecemos por las damas.

Lo que me gusta de ti..

"Tu gran sentido del humor y tus comentarios agudos, solo ver las noticias contigo es una alegría. Que has transmitido ese humor a nuestros hijos. Que todavía eres muy guapo a tus cincuenta y tantos. Tu silbido alegre. De los hombres en general me gusta su decisión: los envidio por la confianza con la que asumen las tareas."

LEVINA, 45 AÑOS,
EN PAREJA, *Países Bajos*

"Eres honesto, me apoyas en (casi) todo, me ayudas a mejorar y eres un gran padre."

MARÍA ISABEL, 50 AÑOS,
EN PAREJA, *España*

"Que me hagas reír y que contigo puedo ser exactamente como soy."

MARJUT, 52, SOLTERA, *Finlandia*

Ojalá los hombres...

"Lamento que no te permitas sentir, que no te reconozcas como vulnerable."

Me gustaría que algún día bajaras la guardia. Entonces serías un tesoro en la vida de todos los que te rodean."

BIANKA IVONNE SALAZAR TÉLLEZ,
35 AÑOS, SOLTERA, *México*

"¿Me gustaría que los hombres entendieran que la relación de pareja tiene que cuidarse igual que la amistad!"

MARIE-LOUISE FACCHINI, 64 AÑOS,
SEPARADA, *Francia*

"Dejaran de interrumpir y hablar acallando mis palabras cuando comparto una opinión o una historia."

LOUISE WATERSON, 48 AÑOS,
CASADA, *Australia*

Siempre he querido decir...

"Todo es mejor cuando se respeta la libertad de la otra persona y se consideran sus deseos. El "nosotros" en una relación no tiene lugar... "Nosotros" no somos uno ni lo mismo. Conservemos nuestra individualidad."

AMANDINE, 44 AÑOS, *Francia*

“Me gustaría poder decirle siempre lo que pienso y no tener que decirle qué hacer en cada momento.”

TERESA, 55 AÑOS, SOLTERA, *España*

“Tú eres importante. No necesitas gritar o ser arrogante, no tienes que enseñar tus músculos ni golpear a nadie. Si quieres respeto, ofrece respeto a cada ser vivo. Si quieres atención, presta atención a todo lo que te rodea. Si quieres ser amado, ofrece amor, sé amoroso. En este mundo todos tenemos heridas, estamos heridos, estamos aquí para aprender y para sanar.”

MIROSLAVA GARCÍA SUÁREZ,
54 AÑOS, SOLTERA, *México*

“Es molesto cuando los hombres piensan que la emancipación se ha logrado ignorando o minimizando toda evidencia que demuestra lo contrario. Me dan ganas de gritar cuando escucho a un amigo hablar de “chicas”

cuando se refiere a sus colegas femeninas. La amarga verdad es que simplemente hay demasiados hombres que no están preparados para renunciar a sus privilegios. Sí, “chicos”: ¡seguís siendo unos privilegiados!”

KARIN, 59 AÑOS,
EN UNA RELACIÓN, *Alemania*

“Me gustaría que el hombre estuviera lo suficientemente abierto a escuchar lo que la mujer siente y quiere, y me gustaría que el hombre aceptara a su esposa tal como es, incluso si no la entiende. Me gustaría ver la aceptación de la otra persona, no la imposición siempre de su propia visión.”

MAYETTE BONNAL, 94 AÑOS,
DIVORCIADA, *Francia*

Sobre las tareas domésticas...

“Me encantaría volver a casa y encontrármela de vez en cuando limpia!”

RIIKKA, 47 AÑOS, CASADA, *Finlandia*

**“ASUMES TODAS LAS
RESPONSABILIDADES
DE NUESTRA FAMILIA Y
ERES UN BUEN PADRE
LA MAYOR PARTE
DEL TIEMPO.”**

ALICE LIN, 47 AÑOS,
CASADA, *Australia*



“NO ME GUSTARÍA SER HOMBRE. ¡PREFIERO PERTENECER AL VERDADERO SEXO FUERTE!”

MARIE-LOUISE FACCHINI, 64 AÑOS,
SEPARADA, *Francia*



“El trabajo doméstico no es responsabilidad exclusiva de la mujer. Todos deben asumir la misma cantidad de tareas domésticas sin que haya constantes discusiones al respecto.”

NATHALIE, 34 AÑOS,
EN UNA RELACIÓN, *Alemania*

“Cuando friegas, cocinas, recoges tu ropa o haces la cama, no estás ayudando en casa. Estás compartiendo las tareas domésticas, haciendo doble jornada, como lo han hecho las mujeres siempre”.

KARLA HERNÁNDEZ ORDÓÑEZ,
46 AÑOS, EN UNA RELACIÓN, *México*

“Por favor, concéntrate menos en la jardinería y en barrer las hojas de fuera y más en aspirar y quitar el polvo de dentro.”

LOUISE, 48 AÑOS, CASADA, *Australia*

Ventajas para las mujeres...

“Hay muchas ventajas de ser mujer.

Gracias a ser mujer, la gente confía en mí y está más dispuesta a abrirse, lo que da lugar a grandes conversaciones. Los hombres a menudo se inclinan amablemente a ayudar a una mujer cuando algo sale mal y eso se aprecia. También es agradable poder cuidar a los demás y ocuparse de ellos, lo que me sale de forma natural.”

LEVINA, 45 AÑOS,
EN UNA RELACIÓN, *Países Bajos*

...o para los hombres

“Biológicamente la vida es más fácil para los hombres.”

TERESA, 55 AÑOS, SOLTERA, *España*

“Los hombres se ven obligados a mantener una postura hermética, lejos de las emociones y la comunicación.”

SIBEL MORENO, 23 AÑOS,
SOLTERA, *México*

“Las mujeres no entienden muy bien el nivel de razonamiento masculino.

Es memoria selectiva. Que los hombres estén enfocados en un solo objetivo y bloqueen todo lo demás, lo encuentro egoísta. Pero tal vez es así como tiene que ser si quieres sobrevivir en un trabajo exigente.”

SABINE, 59 AÑOS, CASADA, *Alemania*

¿Preferirías ser hombre?

“¡NO!”

TIINA, 43 AÑOS, CASADA, *Finlandia*

“No me gustaría. Me siento bien con mi cuerpo, me siento mujer... Y me encanta ser la madre de mis hijos.”

AMANDINE, 44 AÑOS,
SOLTERA, *Francia*

“Me gusta mucho ser mujer porque creo que las mujeres son geniales y me resulta fácil hacer amistad con otras mujeres. Pero a veces me gustaría ser un hombre para poder llevar una vida más libre y ser más respetada en mi vida profesional.”

NATHALIE, *Alemania*

Sobre la intimidad...

“Te prometo que podemos disfrutar el uno del otro suave, poco a poco, a nuestro ritmo. El sexo y el amor no son la salvajada que has visto en las películas porno. No somos tan primitivos, ni funcionamos solo por impulsos hormonales. El sexo y la sexualidad son un acto de amor mutuo en el que ambos debemos disfrutar, sin que sea obligación. Recuerda que no es no.”

KARLA HERNÁNDEZ ORDÓÑEZ, *México*

“Así son de importantes la cercanía emocional y el sexo para mí: diez de diez.”

ALICE LIN, 47 AÑOS,
CASADA, *Australia*

Lo que buscas en la pareja...

“Cuando elijo una pareja, estoy buscando un hombre adulto que haya cometido sus errores y aprendido de las consecuencias. Un hombre que esté más interesado en lo que pasa por la cabeza más que en el físico. Un hombre tan seguro que no tenga necesidad de situarse por encima de los demás. Un hombre que sea mentalmente tan fuerte que su autoestima sea capaz de manejar a una pareja que no está de acuerdo o que no siempre le complace. Un hombre que tenga la suficiente inteligencia como para tratar a los demás de la manera en que le gustaría ser tratado.”

MARJUT, 52 AÑOS,
SOLTERA, *Finlandia*

“Buscaba a alguien que me acompañara “en el camino” y que me aceptara como soy, el lote completo: con lo bueno y lo malo.”

MARÍA ISABEL, 50 AÑOS,
EN PAREJA, *España*

En una primera cita

“Cuando salimos juntos, no tienes que pagar la factura entera tú, ni los gastos de casa o cuando salimos de viaje. También puedo contribuir, es más justo dividir las facturas desde

el inicio de la relación, de esta manera no sentirás toda la carga y no tomarás siempre las decisiones sobre qué pedir o qué comprar porque lo pagas tú todo. Es mejor compartir y ambos elegimos y decidimos lo que nos gusta.”

KARLA HERNÁNDEZ ORDÓÑEZ,
46 AÑOS, EN UNA RELACIÓN, *México*

“¡El interés genuino en la otra persona es clave! Haz preguntas, y cuando hables de ti mismo, muestra algo de tu personalidad. No me importa qué coche tienes o lo lejos que has llegado profesionalmente. Ganarás puntos con sentido del humor, cordialidad y la capacidad de mantener una buena conversación. Y para ser honesta: aunque trato de no sobreestimar las apariencias externas, lleva ropa limpia. ¿Quién quiere a alguien sin higiene?”

KARIN, 59 AÑOS,
EN UNA RELACIÓN, *Alemania*

Por favor, formaos a vosotros mismos “Debes leer y estudiar feminismo. Eso te permitirá ser autocrítico, consciente del privilegio que tienes solo por ser hombre y cuestionar cosas que muchos ven como normales, como hacer bromas sexistas o tratar de explicar algo a una mujer sin preguntarle siquiera si ya lo sabe. También podría hacerte reconocer, por ejemplo, que los hombres alcanzan puestos directivos o mejores salarios en un trabajo de manera mucho más fácil.”

ROXANA ROMERO, 31 AÑOS,
SOLTERA, *México*

¿Igualdad en el trabajo?

“El hecho de que se sigan planteando estas cuestiones es en sí mismo una prueba de que sigue siendo un problema social importante. Solo dejará de serlo cuando no se plantee.”

ANNIE LI, 38 AÑOS,
EN UNA RELACIÓN, *Australia*

**“ERES UN HOMBRE
ADULTO. ES HORA DE
QUE TE PLANCHES
TUS CAMISAS. ¡NO
SOY TU MADRE!”**

KARIN, 59 AÑOS,
EN UNA RELACIÓN, *Alemania*



“En este país [España] queda todavía mucho por hacer. Sigue siendo un país machista y que da más oportunidades laborales a los hombres que a las mujeres, e incluso les pagan más”.

TERESA, 55 AÑOS,
SOLTERA, *España*

“Mi esposo y yo tenemos el mismo trabajo. Pero todavía tengo la impresión de que tengo que hacer más para ser valorada. Me siento como si estuviera un paso por debajo de mi marido ante los demás.”

SABINE, 59 AÑOS,
CASADA, *Alemania*

“¡Ya nos gustaría que la hubiera en la nómina!”

M^a JESÚS, 56 AÑOS,
CASADA, *España*

Roles y comportamiento

“Cuando era niña, recuerdo cuando tenía hambre y mi madre decía: “Los hombres primero”. Y tuve seis hermanos. Tenía hambre, no solo hambre en el estómago, sino hambre en todos los sentidos; tenía curiosidad, deseos de conocer el mundo, pero los hombres siempre iban antes que yo, siempre. Y luego tuve un marido... Y fue lo mismo. Porque así es como los hombres habían sido educados, para ir por delante de las mujeres. Afortunadamente, eso ha cambiado ahora.”

MAYETTE BONNAL, 94 AÑOS,
DIVORCIADA,
Francia

“Los roles influyen en todo, desde el trabajo que sueñan y eligen las niñas; la necesidad de ser atractivas y su miedo a envejecer. Y las tareas que todavía parecen ser “solo” de las mujeres, como el cuidado de los niños y las tareas domésticas.”

MARÍA ISABEL, 50 AÑOS,
EN PAREJA, *España*

“El género definitivamente tiene un impacto. A las niñas se les enseña a no ser ruidosas ni demasiado presentes y se espera que estén más en sintonía con las necesidades de los demás que con las suyas propias. Eso se lleva dentro toda la vida, haciendo que las cosas que son normales para los hombres, como decir cuando está enfermo y reclamar espacio para si mismo, o expresar lo que necesita, sean mucho más difíciles para las mujeres. Por otro lado, también se espera que los hombres siempre sean fuertes. Eso también les genera presión.”

LEVINA, 45 AÑOS, EN PAREJA,
Países Bajos

Debemos enseñar a los niños...

“A respetarse mutuamente y valorarse.”

TERESA, 55 AÑOS, SOLTERA, *España*

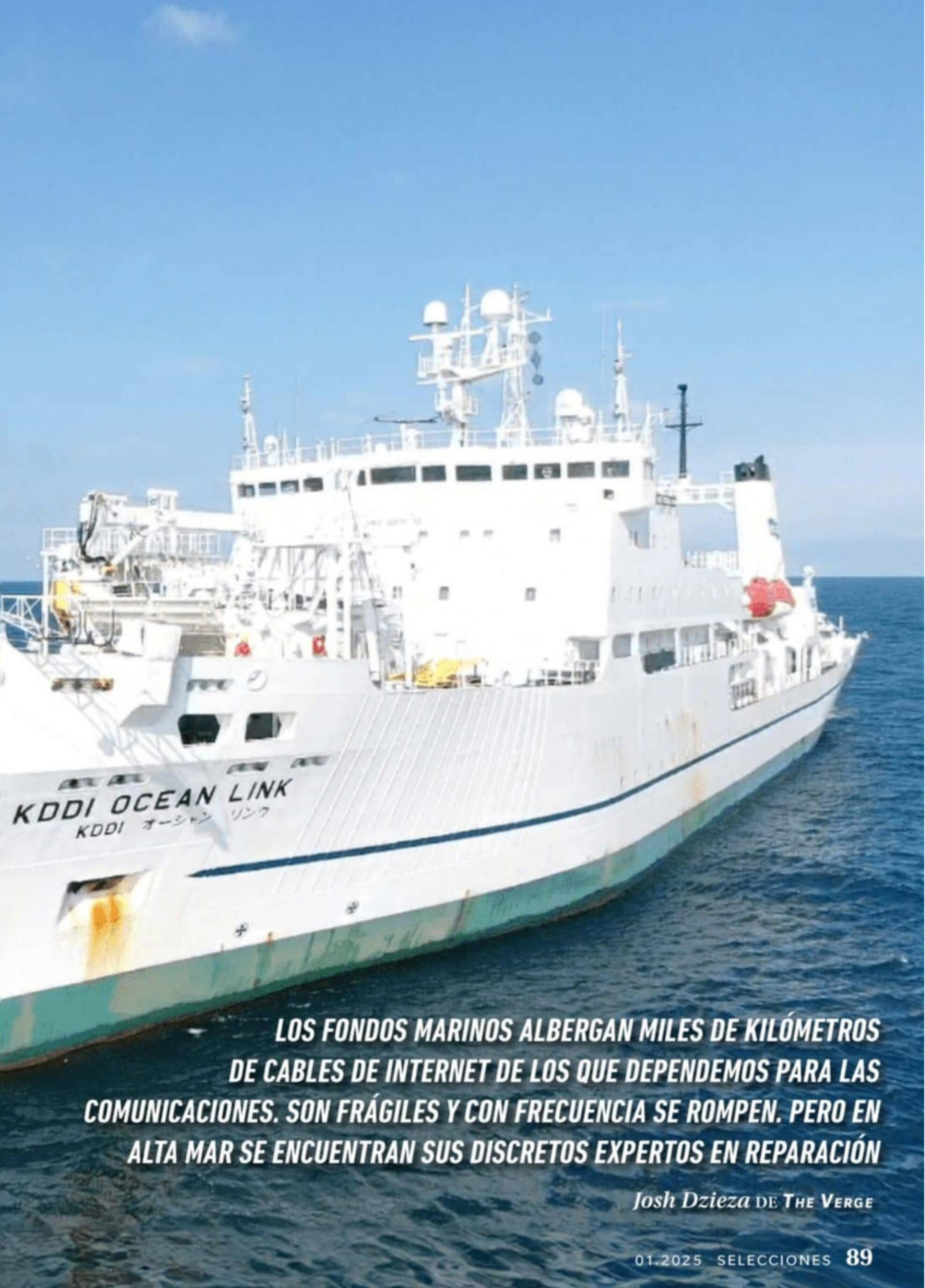
“A quererse a sí mismos primero para que puedan querer a los demás.”

MARJUT, 52 AÑOS, SOLTERA, *Finlandia*

Próximo mes:
PARTE II: Los hombres

A large white ship, possibly a cargo or supply vessel, is shown from a low angle, sailing on a deep blue ocean under a clear sky. The ship's superstructure, including a bridge and various antennas, is visible. The text 'LOS NAVEGANTES QUE CONECTAN EL MUNDO' is overlaid in large, bold, yellow letters with a blue outline.

LOS NAVEGANTES QUE CONECTAN EL MUNDO



LOS FONDOS MARINOS ALBERGAN MILES DE KILÓMETROS DE CABLES DE INTERNET DE LOS QUE DEPENDEMOS PARA LAS COMUNICACIONES. SON FRÁGILES Y CON FRECUENCIA SE ROMPEN. PERO EN ALTA MAR SE ENCUENTRAN SUS DISCRETOS EXPERTOS EN REPARACIÓN

Josh Dzieza DE THE VERGE

En la tarde del 11 de marzo de 2011, Mitsuyoshi Hirai, ingeniero jefe del barco de mantenimiento de cables Ocean Link, estaba en su camarote a 20 millas de la costa este de Japón, haciendo papeleo. Dos semanas antes, algo había dañado el cable de fibra óptica (rara vez se sabe qué) de 21.000 kilómetros que conecta Kitaibaraki, una ciudad al norte de Tokio, con California, en Estados Unidos, donde se encuentran los servidores de la mayoría de las principales compañías de Internet. Las alarmas se dispararon y, al día siguiente, Hirai salía del puerto de Yokohama para arreglarlo.

La reparación ya estaba casi terminada. Todo lo que quedaba era volver a enterrar el cable en el fondo marino utilizando un sumergible remoto del tamaño de una excavadora. De repente, el barco comenzó a estremecerse. Hirai se puso en pie, se dio cuenta de que apenas podía mantenerse erguido y salió tambaleándose de su camarote, agarrándose a la barandilla mientras subía por la estrecha escalera hasta el puente. “¿Problemas de motor?”, preguntó al capitán, que respondió que todo parecía normal. Pero el barco continuó estremeciéndose. Y el mar parecía estar en ebullición.

Encendieron la televisión. Una alerta de emergencia mostraba que se había producido un terremoto a 130 millas al noreste de su ubicación. Cuando el temblor se detuvo, Hirai visualizó lo que vendría después: un tsunami.

Hirai había crecido escuchando la historia de cómo una tarde de 1923, su

tía sintió temblar el suelo, levantó en volandas a su hermano de dos años y corrió cuesta arriba, escapando por poco de las inundaciones e incendios que mataron a más de 100.000 personas. Ese niño se convertiría en el padre de Hirai, que debía su existencia a la rápida reacción de su tía. Sabía que un tsunami sería peligroso para el Ocean Link porque estaba a poco más de 150 metros de profundidad. Tendrían que dirigirse a aguas más profundas.

En el árbol genealógico de las profesiones, los trabajos con cables submarinos ocupan una rama solitaria en algún lugar entre la construcción pesada y la neurocirugía. Es ingeniería de precisión en un mar cambiante, donde hay que utilizar ganchos de metal pesado y líneas de alta tensión que, si se rompen, pueden cortar a una persona por la mitad. En las tres décadas trabajando en Kokusai Cable Ship Company (KCS), había aprendido que debe hacerse un seguimiento de cada paso, sin importar lo caótica de la situación. Por encima de todo, decía: “Debes estar siempre alerta”.

La tripulación de 50 personas se dispersó para revisar los depósitos de combustible y asegurar la maquinaria. El piloto del sumergible se dirigió rápido hacia el barco, fue elevado y el Ocean Link se puso en marcha.

Cuando se detuvieron tres horas más tarde, el tsunami había pasado por debajo de ellos imperceptiblemente. Ahora, la televisión mostraba las primeras imágenes de destrucción. Los



A bordo del barco Ocean Link dos hombres arrojan al mar la fibra óptica de telecomunicaciones por cable submarino reparado.

miembros de la tripulación se turnaron para intentar ponerse en contacto con sus seres queridos utilizando el teléfono vía satélite del barco, pero no se pudieron realizar llamadas. Al caer la noche, se produjeron réplicas periódicas que golpearon el casco. Hirai pensó en su esposa, que trabajaba en unos grandes almacenes en Yokohama; su hijo, estudiante de secundaria; y sus padres, con quienes vivían. No había podido contactar con ninguno de ellos.

Pero Hirai también comenzó a pensar en el trabajo que tenía por delante. El Ocean Link es uno entre un pequeño

número de barcos a nivel global que mantienen los cables submarinos que transportan el 99 por ciento de los datos del mundo. Ubicados en lugares estratégicos alrededor del planeta, están listos para navegar y corregir fallos cuando se detectan.

Pero Hirai sabía que los terremotos, no rompían un solo cable, sino muchos, y de mala forma. Si había sucedido lo que se temía, Japón corría el riesgo de quedarse aislado del mundo en un momento de necesidad. El Ocean Link pronto recibió mensajes de varias averías en el cable, inclu-

yendo el que acababan de reparar. Saben que el servicio que realizan pasa en gran parte desapercibido, a pesar de ser vital. Para la tripulación del Ocean Link, esta conciencia iba ligada a la tragedia nacional que estaba sucediendo.

LOS CORREOS ELECTRÓNICOS del mundo, los TikToks, la información clasificada, las transferencias bancarias, la vigilancia por satélite, y las videollamadas viajan en cables tan finos como una manguera de jardín. Cerca de 1.300.000 kilómetros de estos finos cables cruzan los océanos del planeta, y se anuncian múltiples líneas nuevas cada año. Junto

tarjetas bancarias no funcionan, y los cajeros automáticos no dispensarían dinero en efectivo. Las empresas perderían la capacidad de coordinar la fabricación y la logística en el extranjero. Los gobiernos estarían en gran medida aislados de sus puestos de avanzada en el extranjero y entre sí. Los satélites no serían capaces de captar ni siquiera el 0,5 por ciento del tráfico. Al contemplar la posibilidad de un corte masivo de los cables que conectan a Reino Unido, como se describe en un informe de Policy Exchange de 2017, el entonces diputado Rishi Sunak dijo: “Exceptuando una guerra nuclear o

LA REPARACIÓN DE CABLES FUNCIONA HOY MÁS O MENOS IGUAL QUE A MEDIADOS DEL SIGLO XIX.



a la orilla están enterrados, pero la mayor parte de su longitud se encuentra en el lodo gris y junto a las extrañas criaturas del fondo marino y los finos hilos de vidrio en su centro que codifican los datos del mundo.

Si, hipotéticamente, todos estos cables se rompieran simultáneamente, la civilización moderna dejaría de funcionar. El sistema financiero se congelaría. Los bancos y gobiernos no podrían mover fondos entre países porque los sistemas interbancarios como Swift dependen de cables submarinos que soportan más de 10.000 millones de dólares en transacciones diarias. La gente descubriría que sus

biológica, es difícil pensar en una amenaza que pueda describirse más justificadamente como existencial”.

Afortunadamente, los cables del mundo tienen suficiente redundancia, lo que significa que la capacidad de red de una compañía de cable se distribuye a través de múltiples cables, por lo que es prácticamente imposible que un país quede aislado. Pero se producen roturas unas 200 veces al año. Solo se arreglan gracias a las casi 1.000 personas que viven a bordo de 22 barcos.

Los orígenes de la industria responsable de este trabajo crucial se remontan mucho más allá de la era de Internet, incluso más allá de la del teléfono,

hasta los primeros días de la telegrafía. Pocos tienen la intención de unirse a la profesión, sobre todo porque pocos saben que existe. Pero una vez que están dentro, tienden a quedarse. Hirai, por ejemplo, ha hecho este trabajo durante décadas. A algunos les motiva la aventura: reparar cables en mitad de las corrientes del Cañón del Congo en el Atlántico Sur o soportar las tormentas del Atlántico Norte. Otros encuentran un sentido de propósito en el mantenimiento de la infraestructura de la que depende la sociedad, aunque la respuesta de la mayoría de las personas cuando oyen hablar de su trabajo es, “¿Pero Internet no se conecta hoy en su totalidad vía satélite?” La magnitud del trabajo también puede ser motivadora. Los veteranos pueden decir que han colocado suficiente cable como para dar la vuelta al planeta seis veces.

Y también está la camaradería. La vida a bordo tiene períodos de intensa presión seguidos de largos períodos sin mucho más que hacer que pasar el rato, por ejemplo, cuando tienen que esperar a que pasen las tormentas. Hirai averiguó cómo colocar una red en la cubierta de aterrizaje de los helicópteros para jugar al tenis. Y las sesiones de karaoke a bordo son populares.

Pero uno de los mayores problemas para la supervivencia del sector a largo plazo es cómo atraer trabajadores. Cuando Mike Constable, ex CEO de Huawei Marine Networks, habla con estudiantes de tecnología, trata de convencerlos de que es una parte funda-

mental de la industria. “Todos quieren ser analistas de datos”, dice. “Pero este sector es fascinante. Trabajas con alta tecnología crucial y viajas por el mundo”.

También estás a la vanguardia de la geopolítica. Por ejemplo, las tensiones con China dificultan los permisos para reparar cables en las disputadas aguas del Mar Meridional de China. El conflicto de Oriente Medio obliga a mirar con inquietud hacia el Mar Rojo: hace un año, en febrero, un carguero alcanzado por misiles rebeldes hutíes arrastró el ancla rompiendo tres cables entre Asia y Europa, degradando la conectividad y aumentando la perspectiva de tener que repararlos bajo fuego enemigo. Junto con la explosión del Nord Stream en Europa en 2022, han llevado a los gobiernos a centrarse en en los ataques deliberados. A finales de 2023, la OTAN convocó un simposio sobre infraestructura submarina y el futuro de la “guerra de los fondos marinos”. La UE, India y otros gobiernos han propuesto invertir en buques de mantenimiento.

CUANDO EL OCEAN LINK regresó a puerto dos días después, Hirai vio escombros en el agua: redes de pesca, neumáticos, techos. Las familias de Hirai y Kobayashi estaban a salvo, pero algunos miembros de la tripulación habían perdido a sus seres queridos. Fue el cuarto terremoto más grande jamás registrado con una magnitud de 9,1 en la escala de Richter, y el mayor en Japón. Hubo casi 20.000 muertos, y la planta nuclear de Fukushima sufrió graves daños.

El desastre cortó las líneas telefónicas y destruyó las torres de telefonía móvil, por lo que la gente recurrió al correo electrónico y otros servicios *online* que podían enrutar alrededor de la red dañada. Pero Internet estaba más debilitada de lo que el público pensaba. Aunque los cables submarinos que conectan Japón con el resto del mundo sobrevivieron a la destrucción inicial, pronto comenzó a fallar un cable tras otro. A la mañana siguiente, se rompieron siete de los 12 cables transpacíficos de Japón. Durante los días siguientes, los ingenieros lograron cambiar el tráfico a los que quedaban, pero las nuevas rutas estaban cerca de su capacidad máxima. Si fallaba otro cable, Japón podría perder Internet.

Desafortunadamente, la mayoría de los cables rotos se encontraban ahora en lo más profundo de los cañones oceánicos debido a las avalanchas en las simas submarinas. Hirai ya había lidiado con esto en Taiwán en 2006, después de que un terremoto cortara nueve cables y Taiwán se quedara casi sin línea. Bajo montañas de escombros, los cables eran casi imposibles de encontrar. Se necesitaron 11 barcos, incluyendo el Ocean Link, y casi dos meses para terminar las reparaciones.

Ahora, estaban solos. Como la mayoría de las averías estaban localizadas cerca de la costa donde se había producido la fusión nuclear, los operadores del barco consideraron que la asistencia era demasiado arriesgada. La tripulación del Ocean Link preparó el

barco para la partida y, en una tarde lluviosa ocho días después de regresar a puerto, con el humo todavía saliendo de la central eléctrica de Fukushima, puso rumbo mar adentro de nuevo.

La reparación de cables hoy funciona casi de la misma manera que a mediados del siglo XIX. Cada vez que los cables telegráficos a través del Canal de la Mancha y el Atlántico se rompían, un barco de reparación arrastraba un rezón de arrastre enganchado a través del fondo marino. Cuando la tensión de la línea demostraba que habían cogido el cable, lo subían a bordo para arreglarlo. Desde entonces ha habido algunas mejoras: los buques ahora se mantienen estables utilizando sistemas de posicionamiento dinámico automatizados; hay rezones modernos; y los vehículos sumergibles remotos pueden ser útiles en aguas poco profundas.

Las roturas siempre han sido inevitables. De hecho, el primer cable submarino del Canal de la Mancha en 1850, sobrevivió justo un día antes de que un pescador lo enganchara accidentalmente, cortando un tramo. La pesca es uno de los principales culpables, y la de arrastre es especialmente perjudicial. En 2022, los arrastreros cortaron cables en la costa de Escocia, dejando sin línea varias islas. Las anclas de cruceros, buques y barcos de recreo también son culpables habituales.

EL 22 DE MARZO de 2011, con la atención del mundo en Fukushima, el Ocean Link llegó a su lugar de trabajo a 160

millas al sur. Habían elegido una de las averías más alejadas de la fusión nuclear, pero el viento era del norte y la tripulación permaneció dentro del barco hasta que la situación fuera segura. Como ingeniero jefe y uno de los más antiguos miembros de la tripulación, Hirai debía realizar controles de radiación. Se puso el mono amarillo y las botas, la máscara y unas gafas, y abrió la pesada puerta de acero que conducía a la cubierta de proa.

El cielo estaba cubierto con nubes bajas y la nave se mecía con el oleaje

mientras Hirai caminaba hacia la cubierta pintada de verde con la varita de su medidor Geiger para comprobar qué contenía el aire. Para alivio suyo, registró solo radiación de fondo. Luego, descendió el sensor hasta el mar. De nuevo, nada. Lo comprobaría todo otra vez en dos horas, pero por ahora, podían empezar a trabajar.

Pasaron el primer día y noche inspeccionando el lugar, moviéndose lentamente a lo largo de la ruta del cable mientras medían la profundidad y la corriente. Las condiciones empeoraron

Estas dos boyas amarillas marcan la posición del extremo del cable. Cada boya debe soportar el peso de un cable de más de 3.000 metros de largo hundido en el mar.



de la noche a la mañana y el amanecer los saludó con olas de 4,5 metros y vientos huracanados, demasiado violentos para el delicado trabajo con el cable. Tendrían que esperar.

Básicamente, un cable roto se fija parcheando la rotura con un pedazo de cable nuevo, pero como la rotura está a kilómetros de profundidad, debe hacerse en fases. Primero se corta el cable cerca de la rotura con un rezón de corte (a menudo, el cable no se corta limpiamente, pero como los cables se colocan con tan poca holgura no se pueden extraer a la superficie en una sola pieza). Con un rezón de sujeción a bordo se atrapa un extremo; se eleva y se fija a una boya. Después se coge el otro extremo, se empalma el cable de repuesto y se remolca hasta el cable fijado a la boya para completar el parche. Dado que el cable reparado es más largo, para minimizar la holgura, se remolca a un lado hasta que se tensa.

Por la tarde, el Ocean Link se seguía meciendo en aguas agitadas y, a pesar de que había previsión de tormenta por la noche, empezaron a trabajar. Del arsenal de rezones esmaltados amarrados en la cubierta de proa, Hirai seleccionó un instrumento similar a una maza compuesto por dos barras de metal tachonadas con púas de 30 centímetros de largo, muy adecuado para ser arrastrado por el fondo marino rocoso. El rezón tardó más de seis horas en golpear el lecho marino tres millas más abajo. Luego el barco se movió hacia adelante, arrastrando el rezón.

A las 6 de la mañana lograron conectar el cable, y tardaron otras 19 horas en sacarlo laboriosamente a la superficie, pero estaba tan tenso que si se rompía, mataría a cualquiera que golpeará. Además, estaba muy dañado. Tendrían que dejarlo de nuevo en el mar.

Hirai sabía que los corrimientos de tierra debían haber sido mayores de lo imaginado. De hecho, el Ocean Link tardó un mes en completar su primera reparación. Pero muchas de las averías restantes se encontraban en el fondo de la Fosa de Japón, donde ocho líneas de cable pasaban cerca o por encima de ella. Se debía haber producido un corrimiento de tierra que había destrozado los cables. La única solución era poner un nuevo sistema encima. Con mucho esfuerzo, podrían empalmarlos.

El trabajo era muy delicado, así que trabajaron en el puerto. Durante turnos de más de 10 días, montaron un sistema de 160 kilómetros. En agosto había finalizado la reparación. Después, volvieron a arreglar el cable en el que trabajaban cuando se produjo el terremoto casi cinco meses antes.

El Ocean Link reparó once cables durante 154 días de trabajo continuo. Cuando regresó a puerto, la tripulación se había perdido los días de luto nacional, graduaciones escolares, celebraciones y la lenta vuelta a la normalidad.

Después de atracar, mientras Hirai iba en el tren de vuelta a Yokosuka, miró a sus compañeros de viaje con sus móviles. Completamos el trabajo, pensó satisfecho, y no tienen ni idea. 

GAJES DEL oficio



ILUSTRACIÓN: BRANDT-CARTOONS/DISTR. BULLS

Una cliente llamó a la compañía de seguros donde trabajo para informar de un accidente, y me preguntó si le subiría la póliza.

—Nuestro Departamento de Evaluación de Riesgos lo determinará —respondí, y le pedí el número de matrícula.

Al verificar su información, dije:

—¿NSC? ¿Como N de Natalia, S de Sonia y C de Carlos?

—Sí —respondió la cliente—, pero ¿podría decirles a los de Riesgos que es N de “no”, S de “soy” y C de “culpable”?

—GCFL.NET

Un hotel nos invitó a un almuerzo para hacer negocios. Al llamar para pedir la dirección, pregunté si el hotel estaba en el lado este u oeste de la autopista. El empleado respondió: “Depende de la dirección de donde venga”.

Decidí usar Waze.

—G. B.



UNA CARRETERA DE DESCUBRIMIENTO

**Mi corazón estaba roto y yo estaba preparado
para dejar atrás Portugal para siempre.
¿Podría hacerme cambiar de opinión
un recorrido por el país?**

J.R. Patterson
DE HEMISPHERES



La ciudad de Peso da
Régua se sitúa en
el corazón de Portugal.



Una relación termina y comienza el reparto de bienes. Mis libros, tu biblioteca. Mi plato, tu cuchara. Mi casa, tu casa.

Después de casi una década, todo había terminado. El mundo que mi pareja y yo habíamos construido juntos estaba hecho trizas, como un jarrón que cae al suelo y se hace añicos. En nuestros años juntos, habíamos recorrido el mundo, habíamos sido felices, habíamos tomado decisiones importantes y nos habíamos mudado a Portugal, su país natal. Fue allí donde todo terminó, y donde yo era un exiliado llegado unos meses antes.

No quería salir de todo aquello tan pronto, pero no me parecía correcto estar allí. El país, y todo lo que en él había, parecía pertenecer a otro. Vivía en Oporto, tenía amigos, un café favorito, un puesto en una orquesta. Dejar aquello atrás significaba renunciar a las cenas en la Cervejaria Diu Palace, a los

ensayos con amigos, a las tardes de lectura en el Parque de las Virtudes, a los paseos por el Duero. Sin embargo, todo parecía estar en complicidad con mi miseria, los pájaros, las personas en la calle, incluso la mismísima calle.

Hice una lista de las cosas que amaba de Portugal: las naranjas, el vino, los mariscos, la luz del sol, los cafés, los bares oscuros, los mosaicos, el alegre caos que gobernaba la vida pública y los buenos modales, la modestia y el fatalismo de su gente.

Mientras veía los fuegos artificiales de Año Nuevo sobre el cielo de Oporto con amigos, decidí darle otra oportunidad al país e intentar sentir todo aquello como propio. Lo haré, dije, en coche por la Estrada Nacional 2, o N2. Los

(Arriba) Después de mi ruptura en Oporto, no tenía claro mi siguiente paso. Derecha: mi viaje por la N2 comenzó en el hotel Vidago Palace.

más de 700 kilómetros desde la ciudad norteña de Chaves hasta la costa atlántica en el sur, me permitiría, o bien volver a hacerme con Portugal o darme un último banquete del país. Y, si esta resultaba ser mi última travesía, quería afrontarla con serenidad.

LLEGUÉ A Chaves un día gris y me dirigí a la oficina de turismo, donde me dieron un pasaporte amarillo N2. Sus dos docenas de páginas en blanco estaban listas para recibir los sellos que ofrecían en algunos de los destinos que encontraría por el camino como pruebas tangibles de mi recorrido. Caía una lluvia suave y en el punto de partida de la autopista visité el bar KilometroZero, donde tomé una cerveza para consagrar la travesía. Le mostré mi pasaporte al camarero, él lo selló y yo sentí una curiosa sensación de logro.

Los romanos llamaban a la actual ciudad de Chaves *Aquae Flaviae*, o “agua amarilla”, en referencia a las aguas termales que circulan por las

montañas que rodean la zona. El supuesto poder sanador de estas aguas era popular en toda Europa.

A comienzos del siglo XX, el rey Carlos I de Portugal encargó la construcción de un extravagante palacio en un manantial natural en las afueras de la ciudad cercana de Vidago. Fue asesinado antes de que la obra estuviera terminada, pero la majestuosa experiencia se puede disfrutar en el hotel Vidago Palace. En mi primera noche me alojé allí. Nadé en las milagrosas aguas del spa de mármol y sudé en las tarimas de cedro del baño sauna. “Personas de todos los rincones de Europa solían visitar este lugar en busca de sanación”, me contó uno de los encargados del hotel. “El palacio encierra un poder rejuvenecedor. Era sinónimo de un nuevo comienzo para los heridos”.

Esa noche, una fría niebla se instaló en el bosque de pinos del local del palacio. Paseando al lado de la laguna, podía sentir cómo los sabañones aparecían en mis pies. La espesa bruma continuaba la mañana siguiente y la hierba estaba cubierta por una capa de escarcha plateada. El vapor brotaba del capó de mi coche a medida que se calentaba el motor. El frío, el sol naciente y la niebla se combinaban y daban al aire una sensación ahumada, como la superficie de una *crème brûlée*.

A las afueras de Vila Pouca de Aguiar, me situé detrás de un coche de policía en el que sus dos ocupantes tenían una acalorada discusión que los hacía gesticular intensamente. Los seguí gran



parte de la mañana, sentía curiosidad de ver cómo terminaría aquello. No era un espectáculo muy dinámico, pero aportaba entretenimiento a mi mente distraída. Y, de cualquier manera, no tenía prisa: la N2 no lo permitía.

A Portugal no le faltan autopistas: es posible recorrer el país de norte a sur en horas en lugar de los ocho días que yo había destinado para hacerlo, pero aquellos caminos son distópicos y limitados por asfalto. Recorrerlos es como viajar por el interior de una trinchera. La N2 envuelve estas carreteras, en algunos lugares pasa por encima y se esconde debajo en otros, como una serpiente alrededor del caduceo, símbolo del dios griego Hermes.

De vez en cuando, aparecían marcadores blancos en el lateral de la carretera que indicaban la distancia a Chaves; los números aumentaban a medida que descendía por las montañas hacia el Valle del Douro y la ciudad comercial de Peso da Régua. Hace mucho tiempo, se trasladaban barriles de oporto aguas abajo en botes desde los viñedos del lugar hasta las bodegas de la ciudad de Oporto. La magnífica película *Gigantes do Douro*, de André Valentim Almeida, muestra imágenes históricas de los botes cargados atravesando feroces rápidos, con estoicos hombres de pie frente al timón. Hoy, el río está contenido por una presa y los únicos botes que recorren las grisáceas aguas transportan turistas curiosos.

En Peso da Régua me paré a visitar el Museu do Douro en busca de mi sello,



y fui fácilmente convencido de participar de una degustación de oporto. Cuando llegué a la sala de degustación, estaba vacía, excepto por un enorme piano y las botellas de vino que recubrían las paredes. Me senté en el piano y toqué algunas variaciones de Beethoven. Un hombre se acercó y me dio una segunda copa de oporto amarillento al finalizar el espontáneo recital. “Una para la visita y otra para el pianista”, dijo. “Notará que este oporto tiene notas de Brasil en su dulzura y de India en su aroma”. Ese abanico de colores del Portugal colonial se traducía en toques de miel, nuez y canela.

Esperé unas horas a que la niebla se disipara, pero permaneció, encogiendo el mundo con su abrazo espeso. Conduje al sur con una seriedad malhumorada. Me dolía el alma, y me sentía solo.

LA NIEBLA ME PERSIGUIÓ dos días más por las ciudades de Lamego, Castro Daire y Tondela. En las afueras de esta última



Izquierda: el pasaporte turístico N2 mostraba los avances de mi viaje por Portugal.
Derecha: Coimbra, la ciudad histórica donde varios amigos me ofrecieron su compañía.

decidí desviarme y dirigirme a la ciudad universitaria de Coimbra.

Las rupturas son difíciles por la soledad que traen consigo. Mientras que las demás desgracias, grandes o pequeñas, se desvanecen a la distancia, en esto el mundo continúa como si no hubiera pasado nada. Se trata de un segundo abandono, esta vez de los amigos y familiares que, aunque ven tu tristeza, no pueden participar de ella.

En Coimbra iba a visitar a unos amigos, pero eran “amigos de la pareja”, y no estaba seguro de cómo me recibirían. “Mis amigos, tus amigos”, un segundo efecto colateral de la separación. Sin embargo, el frío era solo meteorológico y me abrieron las puertas de par en par con sopa y vino. Esa noche, mientras caminábamos por el centro de la ciudad, las luces doradas no perturbaban a las estrellas que bri-

llaban en el aire cargado de rocío. “¿Adónde vas?”, me preguntaron. Cuando admití que no lo sabía, dijeron: “Siempre puedes quedarte aquí”.

Al día siguiente, fuera de Sertão, me paré en un café y dejé la N2 por una *bifana* (sándwich de cerdo asado) y una bebida. Sobre el mostrador había un cartel con una leyenda que anoté en mi pasaporte N2: “*Por causa de alguém, não se fia a ninguém*” (“Por culpa de alguien, no confías en nadie”). Cuando el camarero agarró la libreta para sellarla, soltó una carcajada y bromeando me golpeó en el hombro. “*¡Obrigado! ¡Boa viagem!*”, escribió al lado de mis garabatos.

EXISTEN ZONAS DE Portugal tan desprovistas de turismo que cuando un viajero las atraviesa se puede sentir la adrenalina del descubrimiento. Una zambullida en

el corazón de la mayoría de estos sitios, incluso los más pequeños, puede revelar lo inmenso que puede ser cualquier lugar. Portugal es un mundo. Cada región posee una naturaleza distintiva, cada una igualmente orgullosa de sus extraordinarias propuestas, y en todas se sorprenden si no has oído hablar nunca de su pan, su queso, su artesanía en arcilla o su dulce típico.

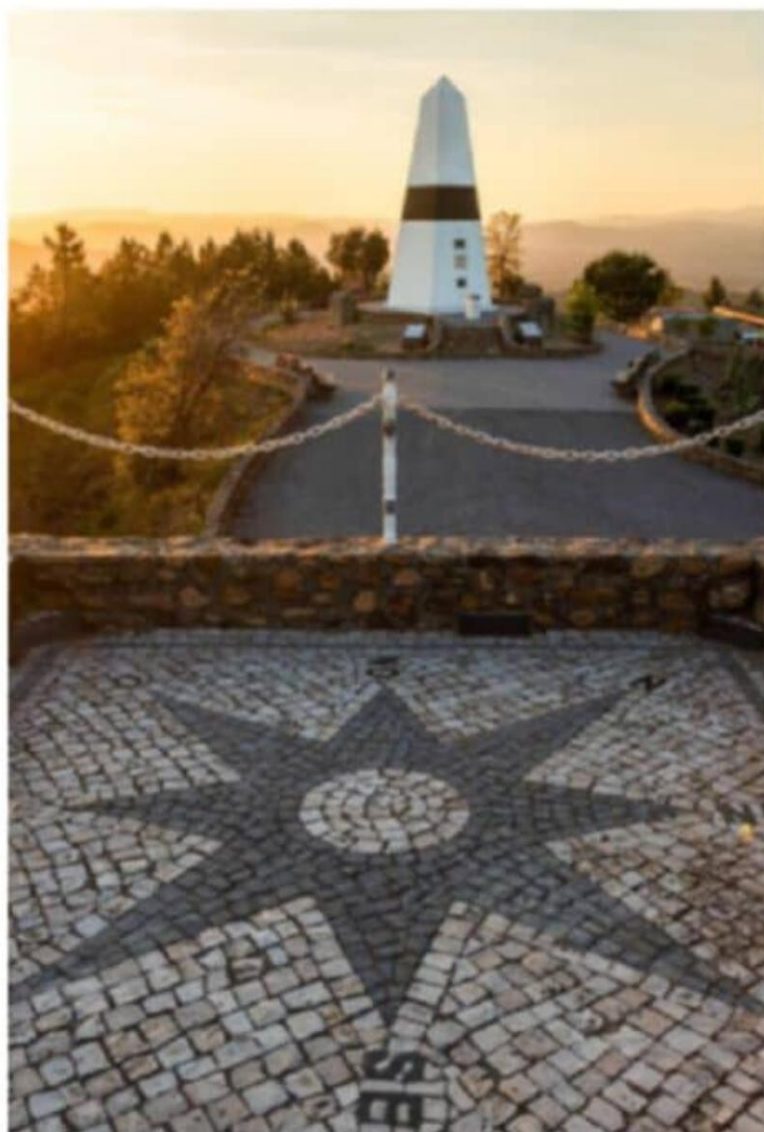
En Vila de Rei, sellé mi pasaporte en la oficina de turismo y almorcé en una *churrascaria* llena de hombres. El personal trabajaba con el fervor de un grupo de médicos en tiempos de guerra: repartían platos con pan y aceitunas y distribuían sopa que servían de enormes recipientes de metal. Me recomendaron el *bucho recheado*. Habría optado por algo más familiar si hubiera sabido que se trataba de tripa rellena de vísceras. Cuando llegó a mi mesa, con un aspecto similar a un corte transversal de una pierna humana, mi apetito se esfumó. Mientras removía la comida en el plato, los hombres terminaron sus botellas de medio litro de vino y volvieron a su trabajo como operarios de maquinaria pesada.

No percibí una distinción clara entre el norte y el sur de Portugal, sino una serie de transformaciones colectivas. Al cruzar el río Tagus, de Ribatejo al Alentejo, el terreno se volvió llano hasta alcanzar el horizonte. La tierra roja ocupó el lugar de la piedra manchada y el aire se tornó intenso y ácido. Aparecieron plazas de toros. Parcelas de piedra que se extendían hasta conver-

tirse en granjas de cultivo. La tierra era perfecta para trigo y viñedos.

A medida que caía la noche, dejé atrás la N2 y viajé un par de kilómetros al este, a las afueras de la ciudad de Évora, hasta el Convento do Espinheiro, hoy hotel. Esa noche, en el hotel restaurante, el *sommelier* recorrió la lista de vinos como si se tratara de un catálogo de antiguas amantes. “Este nunca lo olvidaré”, dijo, mientras las puntas de sus dedos bailaban sobre la mesa. “Estaba en una boda y este bellissimo blanco del Douro mojé mis labios. Supe que tenía que beberlo...” Aquel había sido un romance sin sufrimiento: siempre habría otra botella.

Quería que alguien me mirara como aquel *sommelier* miraba al Mirabilis, pensé. En cambio, estaba comiendo solo, removiendo los garbanzos con algas junto a un pez espada, antes de



LUIS FONSECA/ALAMY STOCK PHOTO



Izquierda: el centro geodésico de Portugal en Vila de Rei. Arriba: la N2 culmina en Faro, pero no paré.

volver a mi habitación como un monje, a sentarme en silencio, beber sorbos de vino y leer. Me alojaba en la *suite* en la que se había alojado el poeta del siglo XVI Garcia de Resende cuando visitó el convento. Tenía delante su poema “*Não Recееis Fazer Bem*” (o “No temas hacer el bien”) que decía: “Ten un corazón sensible/Y pronto verás/los grandes beneficios que trae el bien”.

Mientras conducía al día siguiente pasé por un prado. Paré a hacer una foto y una bandada de garzas blancas se elevó como un puñado de pétalos de margaritas arrojados al viento. Había un pastor sentado sobre un ladrillo observando a tres corderos. Había un hombre en una parada de autobús desolada y frené para llevarlo, pero me indicó que siguiera. “Siempre aparece algo”, dijo.

LLEGUÉ A FARO, el último marcador de piedra de la N2, en el kilómetro 738, pero no quería parar. El rugido del tráfico me mantenía alejado del mar. Giré al oeste y conduje por la costa hasta Porches, donde paré en Vila Vita Parc. Como un país en miniatura, con personas en carritos de golf, fuentes, rocallas y casas blancas con cúpulas sobre la playa privada. En mi habitación había copias en tela de clásicos de la literatura inglesa. Elegí “Orgullo y prejuicio” y leí: “La distancia no es obstáculo cuando tienes un objetivo”.

No estaba seguro de cuánto podría seguir tomando seis *expressos* diarios. Pasé los últimos días en el Algarve, comiendo almejas y carne, y bebiendo oporto con tónica. Escuché las olas del mar y el golpeteo de las palmeras. El color del mar parecía absenta azucarada y los acantilados se veían amarillos y quebradizos, como rebanadas de *pão de ló* (esponjoso dulce portugués).

Sentí que había traspasado la línea difusa de la emoción. Tenía un creciente deseo de vida. Las montañas, el mar, la bonita música del país... no necesitaba abandonarlas. Los mensajes y buenos deseos que recibí en el camino me hicieron saber que tengo amigos aquí, y soy querido y bienvenido.

Buscaba que el viaje fuera una retrospectiva, como desandar pasos, pero me encontraba haciendo planes, pensando en lo que vendría adelante en lugar de mirar atrás. 🍷

HEMISPHERES (JULIO DE 2024). COPYRIGHT © 2024 POR HEMISPHERES.

MI YO DIFERENTE

MEDALLAS DE ORO OLÍMPICAS, TÍTULOS DE CAMPEONA DEL MUNDO... EN LA CIMA DE MI CARRERA COMO CICLISTA DE PISTA, UN ACCIDENTE DURANTE UN ENTRENAMIENTO LO CAMBIÓ TODO

Kristina Vogel



EL 26 DE junio de 2018 era el cumpleaños de Maximilian Levy —amigo, compañero de entrenamiento y múltiple campeón del mundo—. Él no quería celebrarlo a lo grande, pero había un local en Cottbus, Brandemburgo (Alemania) y un buen plan era ir a tomarnos una copa por la noche. Nos habíamos quedado en la ciudad para entrenar después de una competición, ya que la siguiente carrera se iba a celebrar el siguiente fin de semana.

Por la tarde, en el velódromo, me enfadé porque trabajamos muy poco. El entrenador quería que diéramos algunas vueltas y nos explicó que solo se trataba de poner a punto los músculos. Teníamos que hacer dos repeticiones y dos series.

“Está claro que no es suficiente”, dije.

“Tenemos que correr al menos tres series”.

Había mucho ajetreo a nuestro alrededor, todo el mundo se preparaba para la competición del fin de semana, los colombianos y los kazajos estaban allí, y también los holandeses y los indios.

“Quiero correr una serie más, y también quiero participar en la carrera masculina”, dije.

“Una serie más está bien. Pero lo harás con Pauline: después de todo sois un equipo”.

Solo corrimos esa última serie porque yo lo pedí.

Dejé una buena distancia entre Pauline y yo para poder acumular toda la velocidad posible de su rebufo antes de la transición. Me quedé atrás, muy atrás... ella salió y después yo aceleré y me puse en cabeza. Ahora tenía el ritmo que quería... y ahí acabó todo.

Había alguien de pie en la pista.

No vi a nadie, pero de repente estaba tumbada en una pendiente de la pista. No sentía ningún dolor. Vi acercarse a los demás. Max Levy se arrodilló a mi lado y me levantó ligeramente la cabeza. En ese momento el dolor me invadió. Y el hecho de no haber sentido dolor antes no era una buena señal.

“No puedo andar”, le dije a Max Levy.

Max Levy contestó: “No te preocupes. No pasa nada”.

Le dije: “Max, no voy a correr más”.

Después de una caída, lo normal es levantarse inmediatamente. Pero una voz en mi interior me decía que debía quedarme tumbada.

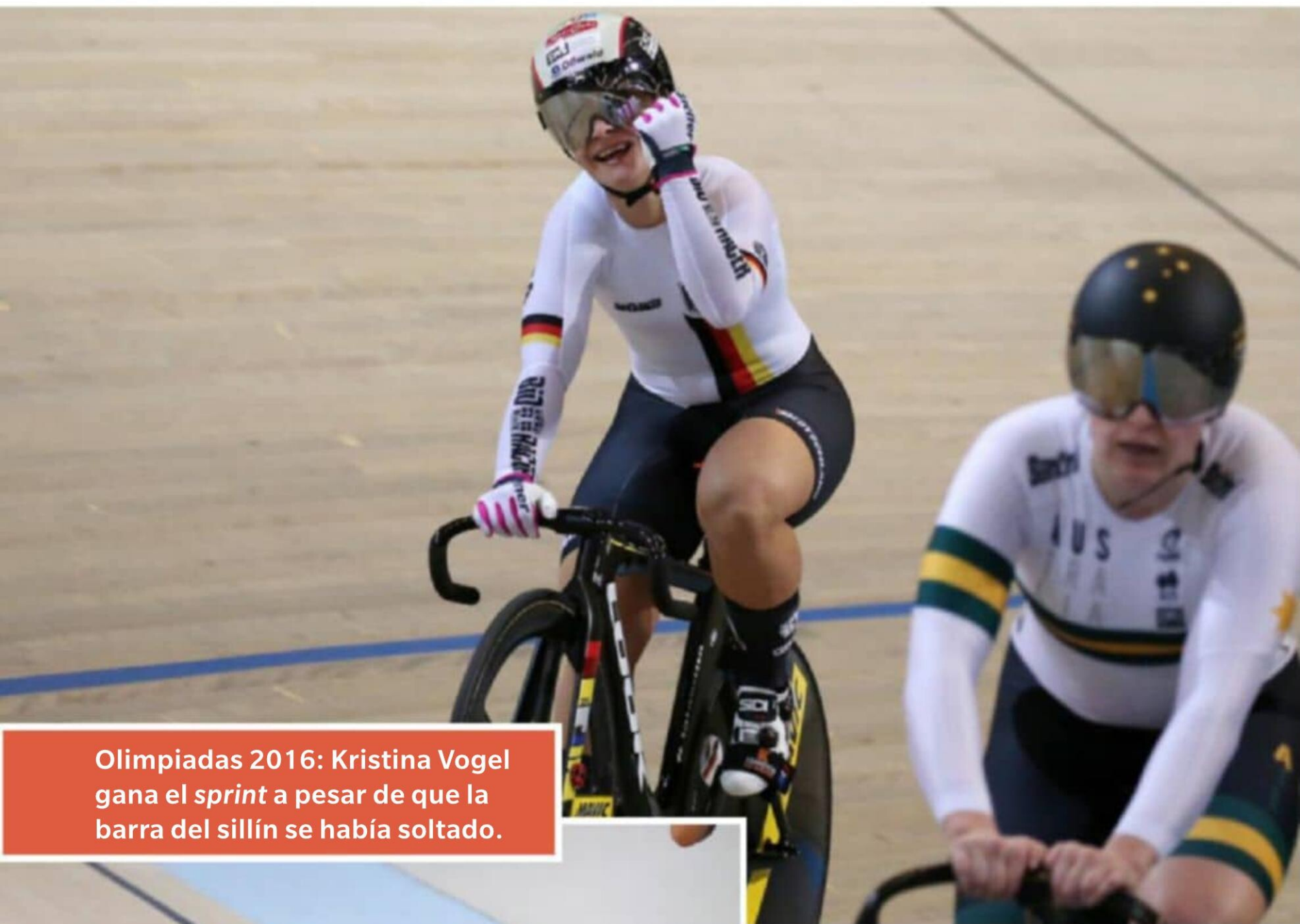
Antes de que Pauline y yo nos pusiéramos en marcha, había comprobado la pista y todo estaba despejado. Lo que había sucedido era totalmente imposible. En la pista había alguien que nunca debió estar allí.

El entrenador de los indios sujetaba el goteo intravenoso. El médico de urgencias también estaba allí.

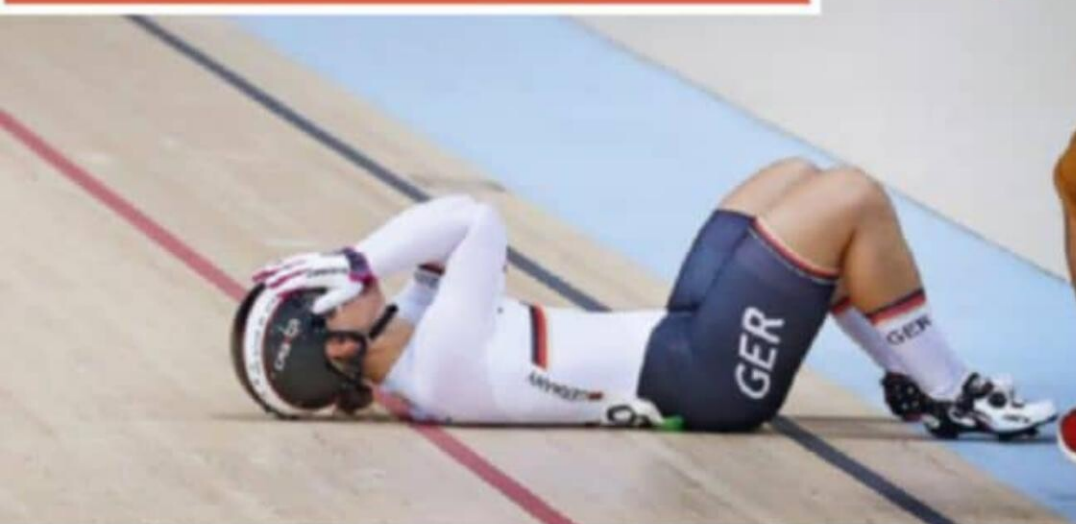
“Max, no me dejes sola”, le dije.

Me subieron a la ambulancia para ir al hospital. “Max, no quiero quedarme en Cottbus”.

Max Levy se había roto la clavícula dos veces y la cadera una vez y me ha-



Olimpiadas 2016: Kristina Vogel gana el *sprint* a pesar de que la barra del sillín se había soltado.



el velódromo, se subió al coche y condujo detrás de la ambulancia.

AHORA ME ENCONTRABA EN UN QUIRÓFANO. O puede que solo fuera la sala preoperatoria.

bía contado que había ido a un buen traumatólogo en Berlín. Así que yo también quería que me llevaran al mismo sitio.

Le dije: “Max, llévame a ese médico”.

Así que empezó a organizarlo todo. Llamó al seleccionador nacional para saber si podía irme de la clínica de Cottbus. Recogió sus cosas y las mías en

Los médicos me hicieron una primera resonancia magnética y le dijeron a Max: “En el mejor de los casos, podrá volver a respirar por sí misma”.

Cuando mi novio, Michael, llegó a Cottbus con su madre, los médicos me explicaron que podían operarme, pero que no disponían del equipo adecuado para una operación tan compleja. Ten-

drían que conseguirlo de otro sitio. Michael y Max empezaron a hacerse preguntas. ¿Quizá tenía razón y sería mejor ir a otro hospital?

Max volvió a llamar al seleccionador nacional, que había llamado al médico de la federación. Estaba de acuerdo en que me trasladaran a Berlín. En la capital había una de las mejores clínicas para lesiones de médula.

Los médicos de Cottbus me prepararon para el viaje. El conductor me habló porque yo estaba consciente en ese momento. Me dijo que tendría que aguantar media hora, que era lo que duraba el vuelo. Asentí con la cabeza.

Una vez en el aire, el tiempo pasó rápido. Miré por la ventanilla y de repente ya estábamos aterrizando. Me sacaron del helicóptero en camilla y pregunté al cuidador dónde estaba.

“En Berlín”, me dijo el joven. Habían pasado 48 horas y volvía a despertarme.

PERO EL DESPERTAR FUE HORROROSO. A los médicos del hospital les resultaba muy difícil ajustar correctamente los analgésicos debido a la gravedad de mis lesiones. Cuanto más fuertes eran, más se reducía mi respiración, y cuanto más débil era mi respiración, más necesitaba la respiración artificial. Pero la respiración artificial aumentaba el riesgo de neumonía. Así que los médicos redujeron la cantidad de analgésicos hasta que no pude soportarlo más y tuvieron que volver a aumentar la dosis.

Michael estaba conmigo. Hice una figurita con dos dedos y los pasé por el brazo como para preguntarle si podría volver a caminar. Dudó un momento y luego negó con la cabeza. El médico jefe y él habían decidido que tenían que responder con sinceridad si yo abordaba el tema por iniciativa propia.

Así que ahora sabía que no volvería a caminar. Estaba paralizada. Pero apenas podía pensar en eso. Estaba demasiado ocupada luchando por mi vida. No podía respirar. Mis pulmones estaban llenos de mucosidad. No podía toser. No quería volver a entrar en coma porque me daba cuenta de que tendrían que ponerme respiración artificial. Luché toda la tarde. No podía expulsar la mucosidad de los pulmones y volvieron a inducirme el coma.

En un principio, los médicos querían mantenerme en coma una semana entera, pero los antibióticos funcionaron tan bien que pasado un día y medio ya estaba despierta. “Bueno, chicos”, pensé, “mala hierba nunca muere”.

El médico jefe no me había dado esperanzas de que pudiera volver a caminar. La fractura de columna me lo impedía totalmente. Tenía un importante corte en la médula espinal así que mis nervios nunca podrían volver a crecer en el conducto raquídeo ni con la mejor voluntad del mundo ni con el tratamiento más innovador. Sin embargo, el médico jefe me explicó que mi tipo de parálisis me permitiría



Patrullando como policía (izquierda). El primer almuerzo sentada después del accidente.



vivir de forma independiente. Me sentí muy aliviada.

Había estado cerca, pero me había salido con la mía.

LA ENFERMERA PETRA desbloqueó mi cama de hospital con mucha suavidad. Al ser la enfermera más veterana de la sala, había sacado a innumerables pacientes de la unidad de cuidados intensivos.

“Me alegro muchísimo de que salgas de aquí”, me dijo de corazón.

Solo me llevaban de una planta a otra y, sin embargo, el viaje me pareció interminable.

Me quitaron el drenaje pulmonar. Este paso fue muy importante porque me permitieron que me duchara por primera vez después del accidente. Habían pasado cuatro semanas.

Qué maravilloso puede llegar a ser algo tan sencillo como ducharse. Cuando el agua corría por mi cuerpo, me sentía como una princesa. Las enfermeras me rasuraron las piernas, que nadie podía ver, pero era una sensación maravillosa que me decía que seguía siendo una mujer. En total, la ducha duró más de dos horas, como si hubiera estado en un *spa* de lujo.

Mi hermana Sabine me esperaba fuera, en la habitación, para encargarse del resto del programa de puesta a punto. Me secó el pelo mientras el sol entraba por la ventana. Fue maravilloso.

Cuando Sabsi terminó, quería volver a empezar.

LA PSICOTRAUMATÓLOGA vino a verme por primera vez cuando aún estaba en cuidados intensivos. Venía a mi habitación todos los miércoles por la mañana, y todos los miércoles por la mañana le daba los buenos días y todavía no sabía muy bien cómo abordar mi problemática.

Una mañana, acercó una silla a la cama y empezó a hablarme de sus estudios. Le habían enseñado que un paciente como yo pasa por diferentes etapas, un proceso de curación que consiste sobre todo en tender puentes. Y es lo que estaba haciendo conmigo. Sonaba interesante.

Nuestra psique, me explicó la traumatóloga, está constantemente ocupada con esos puentes. Vivimos en el presente, luego está el futuro, y en medio hay un puente en nuestra conciencia. Antes de poder abandonar el presente, primero tenemos que imaginar cómo será nuestro camino.

Por ejemplo, cuando queremos freír un huevo, sabemos que primero tenemos que abrir la nevera, sacar el huevo y cascarlo en la sartén. Conocemos cada uno de los pasos y podemos ver el puente del presente al futuro en

nuestra cabeza, así que la idea de tener que freír un huevo no nos pone nerviosos.

Pero todos mis puentes se habían roto después del accidente. Ya fueran las grandes cuestiones, como qué quería hacer con mi vida en silla de ruedas en el futuro, o pequeñas cosas, como la idea de ponerme unos calcetines o viajar sola en tren a otra ciudad... Lo cierto es que no tenía ni idea de cómo iba a arreglármelas siendo una mujer parapléjica.

Fue una imagen que la traumatóloga utilizó y que me ayudó mucho más que hablar sobre mi enfermedad. Construiría un puente hacia mi vida futura, sí, y el mundo vería qué maravillosos ojos y pilares tendría ese puente.

La enfermera Petra dijo que había que moverme. Volvió con mi primera silla de ruedas. Petra me llevó a la sala. Por un momento pensé que iba a empujarme por los pasillos a una velocidad de vértigo. Había olvidado la sensación de velocidad. “Un poco más despacio”, pensé por primera vez en mi vida.

Después de la excursión por el pasillo del hospital, me permitieron sentarme en mi habitación durante un cuarto de hora y mirar por la ventana. Eso también fue fantástico. Todos los días hay que dar gracias por poder mirar por la ventana.

RECIBÍ UNA VISITA de alto rango. El jefe de la Policía Federal —mi empleador— me dijo: “Señora Vogel, estamos con

usted. Díganos qué quiere hacer y lo haremos”.

Eso me dio fuerza y calma en una situación en la que la fuerza y la calma eran lo más importante. Había miles de puestos de trabajo en la policía. Está claro que ya no podría patrullar. Pero aparte de eso, había muchos perfiles laborales: en relaciones públicas, como entrenadora en la academia de policía y en la escuela de deportes, en el servicio de investigación como investigadora... Era una institución enorme, pero todavía no sabía en qué puesto podría encajar.

Poco después, fui a comprar con Bibbii por primera vez a un gran supermercado de Érfurt [capital del estado de Turingia, Alemania]. Casi nadie llamaba así a Michael. Yo había empezado a usar el apodo de Bibbii en algún momento, y mi círculo de amigos lo había adoptado. Ir al supermercado era una experiencia muy especial. Como usuaria de silla de ruedas, las estanterías altas estaban fuera de mi alcance y solo llegaba al vino barato. Tenía que pedirselo siempre a alguien. “Perdone, ¿podría apartarse un momento para que pueda pasar? ¿Podría bajarme la lata de tomate de la estantería?” De todas las personas del mundo, yo era la que siempre había odiado pedir ayuda.

Más tarde, me llevaba una especie de gancho al supermercado y lograba coger lo que necesitaba. Y si me resultaba

demasiado arriesgado porque la botella de vino tinto caro estaba en un lugar complicado, entonces no tenía ningún problema en pedir ayuda. No había más remedio, así que iba a tener que acostumbrarme.

LOS MÉDICOS DIERON el visto bueno al entrenamiento en silla de ruedas. El entrenador era Bodo Heinemann, de quien ya había oído hablar a otros pacientes en silla de ruedas. Era la persona que tenía que enseñarme a ser

valiente aunque estuviera en una silla de ruedas. Pero Bodo también intuía que no le iba a costar mucho esfuerzo motivarme.

*HOY YA NO TENGO
PROBLEMA PARA
PEDIR AYUDA.
NO HAY MÁS REMEDIO.*

El primer día, su programa de entrenamiento no cumplió mis expectativas. Me dijeron que me pusiera delante de una pila de colchonetas de gimnasia por si me caía hacia delante. Después se suponía que tenía que levantar los brazos y dejarlos un momento en el aire.

Fui muy obediente e hice todo lo que me ordenaban. Mantuve los brazos delante del pecho unas cuantas veces, los volví a bajar, los volví a levantar... y ya no pude hacer más. No tenía fuerza en los músculos centrales.

Bodo era un tipo duro. Sin embargo, quiso que me fuera fortaleciendo poco a poco y con cuidado. De nada sirve que una persona en silla de ruedas tenga unos bíceps enormes si le faltan



Vogel se da un chapuzón en el Atlántico frente a la isla de Fuerteventura. La vuelta al deporte de competición como atleta paralímpica está descartada para ella. La libertad que ganó tras el final de su carrera deportiva supera el no poder pedalear.

los músculos pequeños del torso. Bodo me explicó que primero había que sentar las bases de mi nuevo cuerpo.

Las personas que no son parapléjicas mantienen inconscientemente el equilibrio desde el estómago cuando están sentadas. Por esa razón, el entrenamiento que iba a realizar era también de sensibilización. Tenía que averiguar

qué significaba para mi vida cotidiana no poder utilizar mis músculos abdominales.

Hoy puedo sujetar una pelota de dos kilos con el brazo extendido. Con la ayuda de Bodo, he podido fortalecer mi zona abdominal sin tener que hacerlo conscientemente. Puedo activar inconscientemente mis músculos abdominales y enseñar a los músculos cir-



En un festival con su novio,
Michael Seidenbecher.

cundantes a realizar las tareas que mis músculos abdominales ya no pueden hacer completamente.

Y DESPUÉS LLEGÓ el 22 de diciembre, el día en que me dieron el alta.

Me quedé en silencio durante el viaje de vuelta. Era el momento que había estado esperando tanto tiempo. Cuando me desperté después del acci-

dente, me dijeron que tardaría doce meses en salir del hospital. Pero solo tardé seis meses, y puede que haya sido la mayor victoria de mi vida.

Michael y yo éramos pareja desde que yo tenía 15 años, prácticamente la mitad de mi vida, y era la primera vez que nos veíamos todos los días.

Antes del accidente, yo hacía mi temporada de ciclismo como *junior* durante las vacaciones de verano, y Michael como *senior* en invierno. Después, yo me incorporé al grupo femenino de élite y él puso fin a su carrera de ciclista. Él estaba mucho en casa y yo estaba mucho fuera.

Y ahora, por primera vez, estábamos juntos casi todo el tiempo. La vida cotidiana juntos fue lo mejor que nos

pudo pasar: Bibbii se acostaba a mi lado todos los días cuando me iba a la cama. Es algo que nunca me había pasado. Daba gracias a Dios por cada mañana que no me despertaba sola en una habitación de hotel.

ANTES DE QUE me dieran el alta, le dije a una de las enfermeras del hospital que tenía mucho tiempo libre y que aún no sabía en qué emplearlo. La enfermera me dijo: “¿Por qué no haces una lista de cosas que quieres hacer? Una lista de las cosas que aún quieres experimentar. Y luego dale vueltas a ver qué te gusta más”.

La verdad es que era buena idea. Me senté junto a la ventana con el bloc de notas sobre las rodillas y me di cuenta de que solo se me ocurrían unas pocas cosas. Así que cogí el teléfono y pregunté a mis seguidores de Instagram. La primera en responder fue mi hermana Sabsi.

Sabsi se había ido a estudiar a Nordhausen [al norte del estado de Turingia]. Después se trasladó a Oldenburg. Yo no había ido a verlani una vez. Cuando empecé mi encuesta, Sabsi me contestó: ¡VISITAR A TU HERMANA EN OLDENBURG! ¡ANTES QUE NADA! ¡PORQUE AHORA TIENES TIEMPO!

Hice la maleta, y la verdad es que estaba un poco nerviosa. El viaje a Oldenburg iba a ser mi primer viaje en tren sin Michael.

Mi hermana me fue a recoger a la estación de tren de Oldenburg. Llevaba

consigo un vehículo absolutamente mágico: una bicicleta con una gran plataforma de carga cuadrada en la parte delantera. Sabsi y yo recorrimos la ciudad. Nos divertimos en una fiesta de la cerveza y por la noche fuimos juntas a comer sushi y luego nos sentamos en el sofá de su casa.

No sabía nada de la vida adulta de Sabsi, pero me di cuenta de que llevaba varios años viviendo como una adulta. Había llegado la hora de pensar en otra cosa que no fuera mi carrera de ciclista y de hablar con total sinceridad con las personas más cercanas.

CUANDO SEGUÍA PENSANDO en cómo sería mi plan maestro para vivir en silla de ruedas, conocí a Oliver Stoldt. Dirigía una agencia de conferenciantes que tenía contratos con personajes conocidos como Dirk Nowitzki y Ottmar Hitzfeld, que ganaban dinero dando charlas.

Oliver Stoldt me dijo: “¿No te gustaría contar tu historia subida a un escenario?”

Se suponía que iba a ser una “keynote speaker”, como lo llamaba Oliver, y la verdad es que la idea me gustó.

Oliver me puso en contacto con compañías de seguros, bancos y grandes empresas que organizaban eventos de motivación para sus empleados. Di mi primera charla en Colonia en marzo de 2019. Había casi 100 personas en la sala y, cuando el organizador me anunció, sentí un gran miedo escénico. Pero me di cuenta de que la gente me estaba

escuchando. Hice una pequeña broma y la gente empezó a sonreír. Conté cosas tristes de mi vida y el público lloró. Había conseguido que el público me escuchara.

Una mujer mayor, muy impresionada por mi charla, se me acercó. Ella también iba en silla de ruedas y me contó que en la RDA se reían de ella porque se maquillaba y se vestía bien a pesar de ir en silla de ruedas. Estaba claro que en aquella época era absurdo que una persona discapacitada pensara en arreglarse y ponerse guapa. Me dio las gracias por dar visibilidad a las personas discapacitadas desde un escenario.

ASÍ FUNCIONA LA VIDA.

Las puertas se abren y solo tienes que atravesarlas. Al principio no sabía qué hacer conmigo misma, pero luego se me fueron presentando más y más oportunidades. Me habían contratado como una de las comentaristas de los Campeonatos del Mundo de Ciclismo en Pruszków (Polonia) para la Unión Ciclista Internacional (UCI). Y acepté.

Se suponía que ese iba a ser mi torneo como ciclista. Yo quería ganar mi duodécimo título mundial en Pruszków y pasar a la historia del ciclismo para siempre. Por desgracia, eso nunca se hizo realidad, pero aun así estaba ilusionada y de buen humor. Michael vendría a Polonia conmigo, yo haría los

comentarios en inglés por primera vez y sería mi primer viaje al extranjero en silla de ruedas.

En Pruszków tuve a mi lado a un hombre con mucha experiencia, un locutor inglés. Hablaba por el micrófono cuando mi compañero me lo pasaba o él me hacía una pregunta en directo sobre lo que estaba pasando en la competición.

Nuestras conversaciones se retransmitieron a países que no habían enviado comentaristas propios como

Australia, Nueva Zelanda y Estados Unidos y la gente escribió en Internet que les gustaba lo que yo decía.

La verdad es que fue muy divertido, aunque tuve algunos

fallos con el inglés. Expliqué que aún quedaban tres *rounds* (rondas), aunque en inglés debería haber dicho *laps* (vueltas). Pero bueno, a lo mejor no sabían la diferencia. Lo que sí sabían era que mi lengua materna no era el inglés, así que mi acento y mis errores les hicieron gracia. Era una profesión que podía ejercer y que me gustaba.

CUANDO VIAJO y no estoy sola, soy invisible. La gente solo se fija en la persona que me acompaña. Cuando Michael y yo viajamos en tren y llega el revisor o el hombre con el carrito de los bocadillos y dice: “¿Quiere algo? ¿Puede enseñarme su billete?”, a veces agito los

**MI PRIMERA CHARLA
COMO ORADORA
PRINCIPAL HABÍA
CONSEGUIDO QUE EL
PÚBLICO ME ESCUCHARA.**



Kristina se divierte con sus hermanas, una prima y Michael.

dos brazos de forma amistosa. “¡Hola, estoy aquí, le oigo perfectamente!”

El hecho de ser una persona feliz no me hace inmune a las humillaciones cotidianas.

Cuanto más viajo por el país en mi silla de ruedas, más tengo la sensación de vivir en un mundo en el que cada uno va a lo suyo. Cuántas veces quiero aparcar en una plaza para minusválidos y ya hay alguien ocupando la plaza sin la identificación necesaria. Entonces le digo: “Lo siento, es una plaza para minusválidos, no puede aparcar aquí”, y la respuesta es: “No voy a aparcar, solo estoy parado”.

Desde la perspectiva del usuario de silla de ruedas, un aparcamiento ocu-

pado es un aparcamiento ocupado. Es imposible saber si alguien aparca durante 20 segundos, tres minutos o el resto del día. No hay aparcamiento, hay que conducir hasta los aparcamientos para personas no discapacitadas. Los aparcamientos para discapacitados suelen estar maravillosamente bien situados. Están cerca y son cómodos para los que quieren aparcar allí. Y esa ventaja no es casual: la persona que llega hasta allí en su coche no puede ir andando y depende de que haya una plaza de parking cerca para llegar a donde quiere. De lo contrario no llegará.

Puede que la razón de todo esto sea el miedo a lo desconocido. Y es un pro-

blema social muy importante. Soy la única persona discapacitada visible en casi todos los sitios a los que voy.

Si no tienen oportunidades para reunirse y socializar, las personas discapacitadas no pueden participar en la vida cotidiana. Y si no participan en la vida cotidiana, no se les ve. Y si no se les ve, se les considera algo especial, algo ajeno a lo que la gente tiene miedo.

A MENUDO ME PREGUNTAN cuándo voy a participar por primera vez en unos Juegos Paralímpicos. Pero el deporte de competición está descartado para mí. Echo de menos la emoción, ¿y quién no? Tanto si estás en silla de ruedas como si no, todo el mundo piensa en los Juegos Olímpicos cuando termina su carrera. La sola idea de subirte al podio te pone la piel de gallina.

Sin embargo, la libertad que gané tras el final de mi carrera de ciclista es mucho mayor que la tristeza por la emoción perdida. Me di cuenta de que yo era mucho más que eso antes del accidente. Por aquel entonces, pensaba que solo era una atleta. Desde entonces me he dado cuenta de que el corsé me apretaba demasiado. También soy todas esas cosas que puedo hacer en la vida.

La vida en silla de ruedas es cada vez más normal. He viajado mucho como atleta y ahora vuelvo a viajar. Pero la verdad es que necesito parar un poco. De lo contrario, mis amigos y mi familia no verán la diferencia entre mi vida de antes y la de ahora.

Sin embargo, lo que pensé después del accidente no ha cambiado en absoluto: mis seres queridos son lo más importante del mundo para mí. 💎



Lluvia de risas

La risa es universal, pero no su forma de expresarla. En países de habla inglesa se usa el acrónimo “LOL” (*laugh out loud*) o “haha” como onomatopeya para indicar risa.

“MDR”: es el acrónimo utilizado en francés y que significa *mort de rire* (muero de risa). “Jajaja” es la onomatopeya en español o el más vulgar “Me meo”.

“555”: en tailandés el número cinco se pronuncia “ha” y se utiliza de forma repetida para expresar risa.

“www”: repetición del sonido “w” inicial de la palabra japonesa *warai* que significa risa. “askfhskjd”: combinación de teclas al azar que indica risa en turco, como si quien hablara estuviera tan tocado que no lograra teclear coherentemente.

ROMPECABEZAS

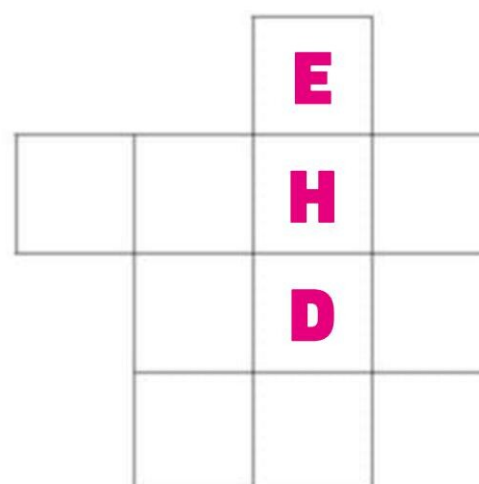
Estadística

MEDIO Los tres gráficos de barras que se muestran aquí representan las cifras de China (en Asia), Brasil (en Sudamérica) y Estados Unidos (en Norteamérica, que incluye Centroamérica), en tres categorías: longitud total de las fronteras terrestres con otros países (en millas), población total y porcentaje de superficie dentro de su continente. Aunque cada gráfico de barras está a escala, se han eliminado todas las etiquetas. ¿Puedes averiguar qué gráfico representa cada conjunto de datos y qué barra de cada conjunto pertenece a cada país? (Los datos se han tomado del World Factbook de la CIA).



De la A a la J

MEDIO Coloca las letras de la A a la J, una por casilla, de modo que no haya dos letras consecutivas en orden alfabético en casillas que se toquen de algún modo, ni siquiera en una esquina. Se han colocado tres letras para empezar. ¿Puedes completarlo?



Siguiente, por favor

FÁCIL Mirando la secuencia de abajo, ¿podrías descifrar el patrón y determinar qué número viene a continuación?

5 → 8 → 14 → 26 → 50 → _____

El tiempo es oro

MEDIO Tu clase de gimnasia de una hora es agotadora. Así que no dejas de mirar el reloj para ver cuánto tiempo te queda. Pero lo estás mirando en un espejo. A continuación se muestran tres imágenes especulares del reloj. ¿Puedes determinar en qué orden las verías?



Marcador

DIFÍCIL Tres equipos de hockey, los Búhos Nevados, los Zorros Árticos y los Osos Polares, se enfrentan entre sí. Esta tabla muestra el número de victorias (V), derrotas (D) y empates (E), así como el total de goles a favor (GF) y el total de goles en contra (GC). ¿Puedes reconstruir la tabla completa, así como los resultados finales de los tres partidos?

EQUIPO	V	D	E	GF	GC
Búhos Nevados	?	?	?	7	6
Zorros Árticos	?	2	?	?	4
Osos Polares	?	?	1	5	?

Búhos Nevados / Zorros Árticos: ? - ?
 Búhos Nevados / Osos Polares: ? - ?
 Zorros Árticos / Osos Polares: ? - ?

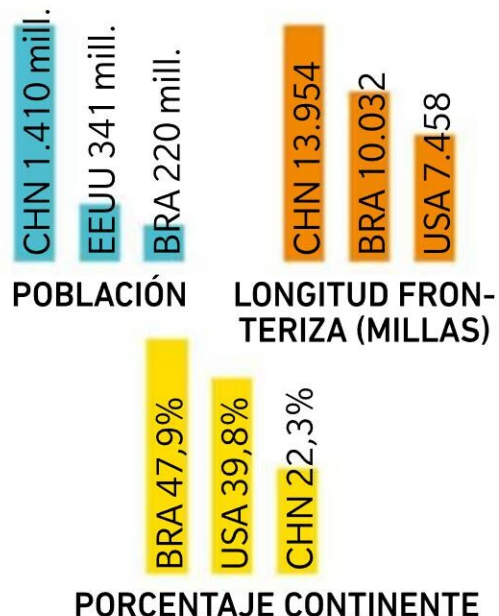


Mira las soluciones en la página 122.

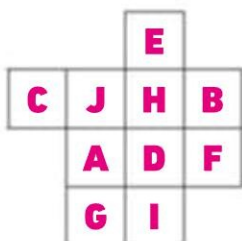
SOLUCIONES ROMPECABEZAS

Viene de la página 120.

Estadística



De la A a la J



Siguiente, por favor

98. En cada paso, multiplica el número anterior por 2 y resta 2.

El tiempo es oro

B, A, C. B se lee 5:15; A 5:35 y C pone 5:50.

Marcador

EQUIPO	V	D	E	GF	GC
Búhos Nevados	1	0	1	7	6
Zorros Árticos	0	2	0	2	4
Osos Polares	1	0	1	5	4

Búhos / Zorros: 3 - 2

Búhos / Osos: 4 - 4

Zorros / Osos: 0 - 1



Louis-Luc Beaudoin

		3		5			4	
				8			9	
2		8			1			
		2	9		4			3
	4					7		
		6	2	3			1	5
		9					8	
	1			4		2		
7					6			

Para resolverlo

Pon un número del 1 al 9 en las casillas vacías de forma que:

♦ cada fila horizontal y columna vertical contengan los nueve números sin repetir ninguno;

♦ cada una de las casillas de 3 x 3 incluyan los nueve números no repetidos.

SOLUCIÓN

1	5	6	9	2	8	7	3	4
9	7	2	6	7	3	5	1	8
4	8	3	5	7	1	6	2	9
5	1	7	7	3	2	9	8	6
6	2	7	8	9	5	1	4	3
3	9	8	4	1	6	2	7	5
7	3	5	1	6	7	8	9	2
2	6	1	3	8	9	7	5	4
8	4	9	2	5	7	3	6	1



1. La Revolución Industrial marcó un cambio significativo en la producción de bienes. ¿En qué país comenzó este fenómeno en el siglo XVIII?

- A) Francia
- B) Reino Unido
- C) Alemania
- D) Estados Unidos

2. El descubrimiento de los antibióticos revolucionó la medicina. ¿Qué sustancia fue la base de la penicilina, el primer antibiótico efectivo?

- A) Streptomyces
- B) Penicillium notatum
- C) Bacillus subtilis
- D) Escherichia coli

3. El lago Baikal, el más profundo del mundo, alberga una biodiversidad única. ¿En qué país se encuentra ubicado?

- A) Canadá
- B) Rusia
- C) Mongolia
- D) China

4. El efecto placebo es un fenómeno estudiado en psicología y medicina. ¿Qué describe este efecto?

- a) El impacto de sustancias tóxicas
- b) La sensación de cura
- c) Una reacción adversa
- d) Una respuesta positiva sin un tratamiento activo

5. El icónico Big Ben de Londres es un símbolo reconocido mundialmente. Sin embargo, ¿qué es realmente el “Big Ben”?

- A) La torre
- B) La campana
- C) El mecanismo del reloj
- D) El reloj en sí

6. La obra “Crimen y castigo” es una de las novelas más famosas de la literatura rusa. ¿Quién es su autor?

- A) Lev Tolstói
- B) Fiódor Dostoyevski
- C) Antón Chéjov
- D) Aleksandr Pushkin

7. La teoría del Big Bang explica el origen del universo. ¿Quién fue el científico que propuso este concepto en 1927?

- A) Georges Lemaître
- B) Albert Einstein
- C) Edwin Hubble
- D) Stephen Hawking

8. La película “Ciudadano Kane”, dirigida por Orson Welles, es considerada una de las mejores de la historia. ¿Qué innovador recurso utilizó en su rodaje?

- A) Efectos visuales en 3D
- B) Profundidad de campo
- C) Coloración digital
- D) Cámara portátil

9. El Tratado de Versalles puso fin oficialmente a la Primera Guerra Mundial. ¿En qué año se firmó este tratado histórico?

- A) 1918
- B) 1919
- C) 1920
- D) 1921

10. Friedrich Nietzsche, filósofo alemán, es conocido por su concepto del “superhombre”. ¿En qué obra introdujo esta idea?

- A) Más allá del bien y del mal
- B) Así habló Zaratustra
- C) La genealogía de la moral
- D) El Anticristo

11. En el sistema solar, ¿qué planeta tiene la mayor cantidad de lunas conocidas?

- A) Júpiter
- B) Saturno
- C) Urano
- D) Neptuno

12. El movimiento impresionista transformó la pintura en el siglo XIX. ¿Qué obra de Claude Monet inspiró el nombre del movimiento?

- A) Amanecer en el puerto
- B) Impresión, sol naciente
- C) Nenúfares
- D) Catedral de Rouen

13. El desarrollo de Internet ha cambiado el mundo moderno. ¿En qué década se creó el protocolo TCP/IP, base de internet tal como lo conocemos?

- A) 1960

- B) 1970
- C) 1980
- D) 1990

14. Beethoven es conocido por sus nueve sinfonías. ¿En cuál de ellas se incluye el famoso “Himno a la Alegría”?

- A) Quinta Sinfonía
- B) Séptima Sinfonía
- C) Novena Sinfonía
- D) Sexta Sinfonía

15. El David de Miguel Ángel es una de las esculturas más famosas del Renacimiento. ¿En qué ciudad italiana se exhibe actualmente?

- A) Roma
- B) Florencia
- C) Milán
- D) Venecia

16. La serie de televisión “Friends” es un fenómeno cultural. ¿En qué ciudad de Estados Unidos se ambienta la historia?

- A) Los Ángeles
- B) Chicago
- C) Nueva York
- D) San Francisco

Respuestas: 1. b) Reino Unido. 2. d) *Penicillium notatum*. 3. b) Rusia. 4. d) Una respuesta positiva sin un tratamiento activo. 5. b) La campana. 6. b) Fiodor Dostoyevski. 7. a) Georges Lemaitre. 8. b) Profundidad de campo. 9. b) 1919. 10. b) *Así habló Zaratustra*. 11. b) Saturno. 12. b) Impresión, sol naciente. 13. b) 1970. 14. c) Novena sinfonía. 15. b) Florencia. 16. c) Nueva York.

VOCABULARIO



“SE DICE QUE la revolución es hermana del poema, puesto que ambos implican un exceso de vitalidad, y tanto la una como el otro acarrean la luz de futuros soñados. Me gusta esta asociación por lo que implica, la creencia en la renovación unida al poder de la palabra, en el cambio hermanado con la dinámica del verso, en la utopía ligada a la metáfora.”

(Lidia Jorge)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. dérmico **A** Cálido. **B** Relativo a la temperatura. **C** Relativo a la piel.

2. hodierno **A** Moderno, actual.
B Extraño, extravagante. **C** Sin límite temporal.

3. supérstite **A** De otro universo.
B Supermoderno. **C** Sobreviviente.

4. lego **A** Barato. **B** Falto de instrucción.
C Heredero.

5. empático **A** Capaz de hacer mal.
B Capaz de provocar risa. **C** Capaz de sintonizar con los demás.

6. drástico **A** Antipático. **B** Que grita mucho. **C** Radical, tajante.

7. ancestral **A** Remoto, antiguo.
B Relativo a un movimiento filosófico.
C Recargado, barroco.

8. rupestre **A** Relativo a animales prehistóricos. **B** Relativo a las rocas.
C Relativo a la falta de formación.

9. lítico **A** Relativo a los mitos del agua.
B Relativo a la piedra. **C** Relativo a la bilis.

10. turquesa **A** Tipo de nave pirata.
B Sombrero turco. **C** De color azul verdoso.

11. vulnerable **A** Enfermo pulmonar.
B Susceptible de ser herido. **C** Tímido.

12. coercitivo **A** Que obliga o reprime.
B Que ayuda en la dificultad. **C** Peligroso.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. dérmico (C) Relativo a la piel:
“...y acaba por producir la muerte de células dérmicas”.

2. hodierno (A) Moderno, actual:
“..el antiguo castellano o el hodierno de ciertos dialectos”.

3. supérstite (C) Sobreviviente:
“Lo que ahora afirme la parte supérstite no tendrá más valor que el puramente testimonial”.

4. lego (B) Falto de instrucción:
“Por el afán de evitar al lego las dificultades de una nomenclatura nueva”.

5. empático (C) Capaz de sintonizar con los demás:
“Hay que pensar cómo hacerlas más empáticas con lo que la gente necesita”.

6. drástico (C) Radical, tajante:
“Pero Francisco fue drástico y le retiró sus prerrogativas cardenalicias”.

7. ancestral (A) Remoto, antiguo: “...en el pasado la relación era más estrecha,

aunque sin llegar a la filosofía de culturas ancestrales”.

8. rupestre (B) Relativo a las rocas:
“...son una manifestación rupestre exclusiva de Lanzarote”.

9. lítico (B) Relativo a la piedra:
“Las vetas minerales de las que se extrajeron esas herramientas líticas”.

10. turquesa (C) De color azul verdoso:
“El Turia de plata, el cielo turquesa, el sol valenciano, van diciendo amor”.

11. vulnerable (B) Susceptible de ser herido: “Estar frente a otro vulnerable me obliga a mirarle a los ojos”.

12. coercitivo (A) Que obliga o reprime:
“Es necesario que las instituciones democráticas tengan poder coercitivo”.

Puntuación

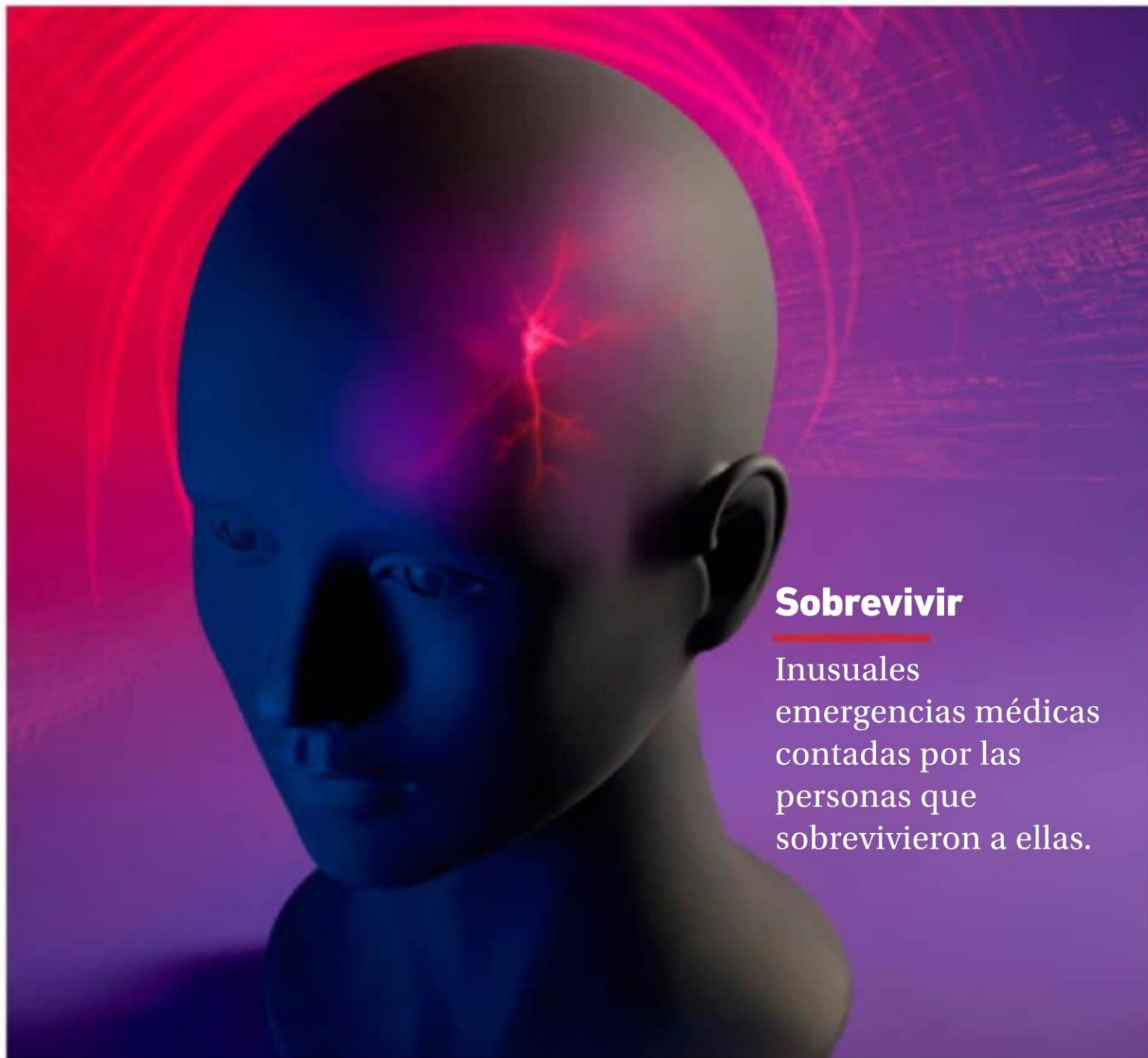
5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES



Sobrevivir

Inusuales emergencias médicas contadas por las personas que sobrevivieron a ellas.

Bajo un barco hundido

Una madre e hija atrapadas en una burbuja de aire tras volcar su embarcación.

Lo que dirían los hombres

Nuestra segunda parte sobre lo que a hombres y mujeres les gustaría decirse entre ellos.

Reglas y moral

Una estadounidense que da clases en la universidad local mientras sus hijas van a una escuela china.

ÚLTIMA RISA



Parte de su vida...



la pasa...



de un lado a otro...



de pie.

➤ < E 8

¡Los únicos Zapatos tan cómodos
como sus zapatillas favoritas!

Alta Confort

Laterales elásticos
y adaptables

Tacón/cuña cómodo

Horma extra-ancha

Superflexibles

¡Disfrute de
un agradable paseo
sin molestias!

¡OFERTA
ESPECIAL!

ANTES ~~49€~~

AHORA 39€

PLANTILLA
PIEL
AUTÉNTICA

Tallas

36

a

41

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

Solicite ahora los Zapatos
Alto Confort

por solo 39€

(más 4,95€ por gastos de envío)

902 107 902

PARA LOS LECTORES DE
Selecciones

READER'S DIGEST



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

¡REGALO
SORPRESA!



EX88

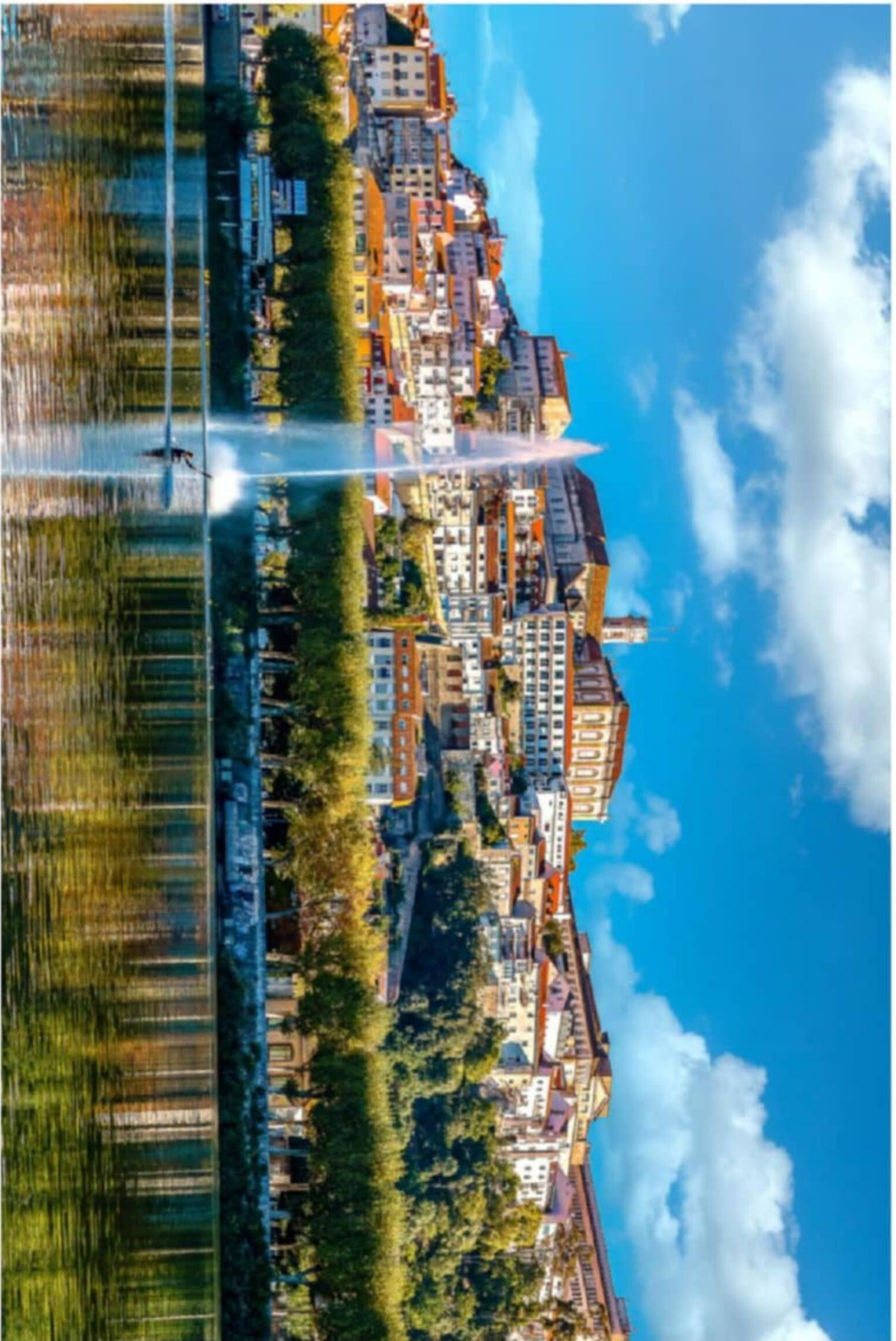


FOTO: COIMBRA (PORTUGAL) @ ISTOCK.COM / ANTONIO DUARTE



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.